• Farida Mulyaningsih • Yudanto
• Erwin Setyo Kriswanto • Herkamaya Jatmika

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

untuk Kelas III SD/MI

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas III SD/MI

•Farida Mulyaningsih •Yudanto
•Erwin Setyo Kriswanto •Herkamaya Jatmika

III

Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional

• Farida Mulyaningsih • Yudanto
• Erwin Setyo Kriswanto • Herkamaya Jatmika

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

untuk Kelas III SD/MI

Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Untuk Kelas III SD/MI

Disusun oleh:
- Farida Mulyaningsih
- Erwin Setyo Kriswanto
- Yudanto
- Herkamaya Jatmika

Editor:
- Fitriani Lestari H.
- Retno Hastuti

Ilustrator:
- D. Wisnu Kinardi
- Dewi Isnaeni

Desainer cover:
- R. Prastyanto

Perwajahan:
- Nugroho Y.
- Aprilina Catur P.
- Rahayu Kusuma

Ukuran Buku :17,6 x 25 cm

372.8
Pen Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan /Farida Mulyaningsih...[et al.]; editor, Fitriani Lestari H., Retno Susanti; ilustrator, D. Wisnu Kinardi, Dewi Isnaeni.-- Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
viii, 144 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 144
Indeks
Untuk kelas III SD/MI
ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-043-6 (jil. 3f)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran (Pendidikan Dasar) I. Judul
II. Fitriani Lestari H. III. Retno Susanti IV. D. Wisnu Kinardi
V. Dewi Isnaeni

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional
Tahun 2010

Diperbanyak oleh . . . .

Kata Sambutan

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Departemen Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (*website*) Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009 tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini, dapat diunduh (*download*), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta, …April 2010
Kepala Pusat Perbukuan

Kata Pengantar

Salam jumpa teman-teman. Puji syukur kita panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas selesainya penyusunan buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ini. Selamat atas keberhasilanmu. Sekarang kamu sudah duduk di bangku kelas III. Buat kamu pendidikan jasmani memang memberikan banyak manfaat. Jasmani yang sehat akan menjadikan tubuhmu tidak mudah terkena penyakit. Jasmani yang sehat membuat kamu belajar penuh semangat dan tidak mudah lelah.

Kesehatan jasmani sangat penting. Ingat, kata pepatah Romawi kuno: *men sana in corporesano* yang berarti dalam jasmani atau tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat. Nah, buku ini akan menjadi temanmu mencapai tujuan tersebut. Buku ini disajikan dengan model pembelajaran tematik agar kamu mudah mempelajari pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Dengan menggunakan buku ini, kamu dapat melakukan berbagai dasar gerakan olahraga dan permainan. Proses belajarmu akan terasa menyenangkan.

Mulai sekarang rajin-rajinlah kamu belajar. Ayo perbanyak kegiatan-kegiatan untuk kesegaran jasmani. Lakukan olahraga secara teratur serta rutin. Jasmani yang segar membuatmu tetap sehat dan penuh semangat belajar. Belajar di sekolah ataupun di rumah. Jangan lupa berdoa agar kamu selalu sukses belajar.

Klaten, Januari 2009

Penulis

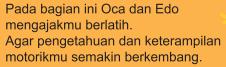
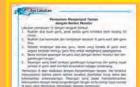
Tentang Buku Ini

Halo teman teman.
Salam olahraga.
Perkenalkan temanmu Oca dan Edo.
Mereka akan menemanimu belajar dengan buku ini.
Buku ini disusun berdasarkan tema.
Di antaranya tema permainan dan olahraga,
aktivitas senam,
aktivitas ritmik, aktivitas di air
aktivitas luar sekolah, serta kesehatan.
Buku ini terdiri atas 12 bab.
Agar lebih mudah mempelajari buku ini,
yuk kenali bagian-bagiannya.

Pembangkit Motivasi
Bagian ini menggambarkan
hal yang akan kamu pelajari
dan uraian tentang apa yang kamu capai
setelah mempelajari bab ini.

Bagian ini berisi kata kunci.
Kata kunci tentang apa
yang dipelajari dalam setiap
babnya.

Pada bagian ini Oca dan Edo
mengajakmu berlatih.
Agar pengetahuan dan keterampilan
motorikmu semakin berkembang.

Pojok Info

Di sini Oca dan Edo mendapat tambahan pengetahuan. Simaklah isinya agar pengetahuanmu bertambah.

Rangkuman

Di bagian ini terdapat materi ringkas tiap bab. Untuk memudahkanmu memahami seluruh isi bab.

Latihan

Bagian ini berisi soal-soal materi tiap bab. Kerjakanlah soal soal ini untuk mengukur kemampuan kognitif, psikomotorik, dan afektifmu.

Latihan Ulangan Semester

Di sini Oca dan Edo mengajakmu berlatih soal untuk persiapan ulangan semester.

Latihan Ulangan Kenaikan Kelas

Untuk persiapan kenaikan kelas Oca dan Edo mengajakmu berlatih soal pada bagian ini. Agar kamu sukses naik kelas.

Kamu dapat menemukan arti kata atau istilah yang sulit pada bagian ini.

Untuk menemukan kembali istilah penting secara cepat, kamu bisa membaca bagian ini.

Nah, itulah sekilas tentang buku ini. Rajinlah belajar, agar kamu menjadi anak cerdas. Giatlah berlatih, agar badanmu sehat dan kuat. Jangan lupa berdoa setiap memulai belajar.

Daftar Isi

Kata Sambutan iii
Kata Pengantar iv
Tentang Buku Ini v
Daftar Isi vii
Bab I Kombinasi Gerak Dasar 1
Bab II Kebugaran Jasmani 1. 13
Bab III Senam Lantai 21
Bab IV Gerak Ritmik 1 33
Bab V Budaya Hidup Sehat 1 41
Latihan Ulangan Semester 49
Bab VI Aktivitas Permainan 55
Bab VII Kebugaran Jasmani 2 69
Bab VIII Senam Ketangkasan. 77
Bab IX Gerak Ritmik 2. 89
Bab X Renang Gaya Dada 103
Bab XI Mengenal Lingkungan di Sekitar Sekolah 111
Bab XII Budaya Hidup Sehat 2 122
Latihan Ulangan Kenaikan Kelas 133
Glosarium. 138
Indeks 140
Lampiran 142
Daftar Pustaka 144

Bab I
Kombinasi Gerak Dasar

Tema: Permainan dan Olahraga

Materi pembelajaran pada bab ini

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gerak lokomotor

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gerak nonlokomotor

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gerak manipulatif

Di kelas dua kamu telah berlatih melakukan gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Berbagai gerak dasar tersebut dapat dikombinasikan. Tujuan mengombinasikan gerakan adalah untuk menambah variasi gerakan serta dapat menggerakkan bagian-bagian tubuh yang dapat bergerak, seperti bahu, pinggang, dan lutut, sehingga bagian-bagian tubuh tersebut tidak terasa pegal dan kaku. Pada bab ini kita akan belajar dan berlatih mengombinasikan berbagai unsur gerak dasar. Dengan latihan ini kamu akan semakin gesit, cekatan, sehat serta bugar.

Kata Kunci

• kombinasi • gerak lokomotor • gerak nonlokomotor • gerak manipulatif

Edo berjalan kaki setiap berangkat ke sekolah. Tiba-tiba, di tengah jalan ia dikejar angsa. Kemudian Edo berlari supaya tidak digigit angsa. Kejadian itu adalah contoh kombinasi gerak berjalan dan berlari.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 1.1 Berjalan lalu berlari menghindari kejaran angsa merupakan kombinasi gerak berjalan dan berlari

A. Gerak Lokomotor

Gerak lokomotor adalah gerak berpindah tempat untuk seluruh tubuh. Contoh gerak lokomotor di antaranya berjalan, berlari, melompat, melangkah, *skipping*, dan *sliding*. Unsur gerak lokomotor dapat dikombinasi. Perhatikan kemudian praktikkan beberapa contoh kombinasi gerak lokomotor berikut ini.

1. Berjalan dan Berlari ke Depan

Ayo kita lakukan kombinasi gerak berjalan dan berlari ke depan. Mula-mula badan tegak, pandangan lurus ke depan, langkahkan kaki ke depan, kemudian berlarilah sampai garis yang ditentukan. Dengarkan aba-aba guru.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 1.2 Berjalan dan berlari ke depan

Ayo, Lakukan!

Permainan Berjalan dan Berlari dengan Bergandengan Tangan

Yuk, lakukan permainan ini dengan petunjuk berikut.

1. Buatlah tiga buah garis batas.

2. Garis pertama dengan garis kedua berjarak 5 meter.
3. Garis kedua dengan garis ketiga berjarak 10 meter.
   Bidang antara garis pertama dengan garis kedua digunakan untuk berjalan. Bidang antara garis kedua dengan garis ketiga digunakan untuk berlari secepat-cepatnya. Garis ketiga adalah garis batas berhenti.
4. Bentuklah kelompok. Tiap kelompok terdiri atas 6 orang.
5. Setelah terdengar aba-aba guru, segera berjalan dengan bergandengan tangan menuju garis kedua.
6. Setelah sampai di garis kedua, kemudian larilah secepat-cepatnya dengan tetap bergandengan tangan sampai di garis akhir. Ingat, lakukan kerja sama yang baik agar gandengan tidak terlepas.

2. Berjalan dan Berlari Mundur

Kombinasi gerakan juga bisa dilakukan dengan berjalan dan berlari mundur. Langkah-langkahnya dimulai dengan sikap awal badan tegak. Pandangan lurus ke depan. Langkahkan kaki ke belakang. Berlarilah mundur sampai garis yang ditentukan. Dengarkan aba-aba guru.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 1.3 Berjalan dan berlari mundur

Ayo, Lakukan!

Permainan Menjemput Teman dengan Berlari Mundur

Lakukan permainan ini dengan langkah berikut.
1. Buatlah dua buah garis, jarak kedua garis tersebut lebih kurang 10 meter.
2. Buatlah dua kelompok dan tempatkan terpisah di garis start dan garis finis.
3. Setelah terdengar aba-aba guru, siswa yang berada di garis start segera berjalan menuju garis finis untuk menjemput pasangannya.
4. Bawa kembali pasangan ke garis start dengan berlari mundur dan bergandengan tangan.

5. Pasangan yang tidak terlepas gandengan tangannya dan paling cepat sampai di garis start kembali dinyatakan sebagai pemenang.

Permainan di atas dilakukan dengan bergandengan tangan. Hal tersebut menunjukkan bahwa dalam latihan tersebut diperlukan kerja sama dan kekompakan antarpasangan. Pasangan yang dapat mempertahankan kekompakan dengan tetap bergandengan tangan dan paling cepat sampai di garis yang ditentukan, dinyatakan sebagai pemenang. Lakukan dengan hati-hati dan tetap menjaga keselamatan, baik diri sendiri maupun teman.

Pojok Info

Sebelum melakukan latihan-latihan kombinasi gerak dasar, perlu dilakukan latihan pemanasan. Misalnya dengan berlari mengelilingi lapangan.

B. Gerak Nonlokomotor

Gerak nonlokomotor adalah gerak dari bagian tubuh yang berbentuk dalam satu pola diam di tempat atau tidak menyebabkan perpindahan tempat. Contoh gerak nonlokomotor di antaranya mengayun, membungkuk, menekuk, bertepuk tangan, melenting, dan meliukkan badan. Unsur gerak nonlokomotor juga dapat dikombinasi. Perhatikan, kemudian praktikkan contoh kombinasinya berikut ini.

1. Kombinasi Gerak Mengayun dan Membungkuk

Anak-anak berbaris di lapangan mengambil jarak secukupnya. Anak-anak berdiri tegak. Rapatkan kaki. Pandangan lurus ke depan. Kemudian, bungkukkan badan dan kedua tangan menyentuh lantai. Gerakan dikombinasikan dengan gerakan mengayun kedua lengan ke atas. Kedua lengan diangkat lurus ke atas. Lakukan beberapa kali. Dengarkan aba-aba guru.

Kamu juga dapat memvariasikannya dengan cara mengayun kedua tangan ke depan dan ke belakang. Kedua tangan menjulur ke bawah. Posisi badan tetap dalam keadaan membungkuk. Lakukan sesuai aba-aba guru.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.4 Kombinasi gerak mengayun dan membungkuk

2. Kombinasi Gerak Mengayun dan Menekuk

Sikap awal berdiri tegak. Kedua tangan lurus ke depan. Ayunkan kedua tangan ke belakang terus ke atas, ke depan, dan berhenti di belakang. Kemudian berbalik arah dari belakang diayun ke depan terus ke atas, ke belakang, dan berhenti di depan. Gerakan dikombinasikan dengan gerakan menekuk kedua lutut. Tekuklah lutut saat kedua tangan berada di depan badan. Lakukan sampai hitungan 2×8.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.5 Kombinasi gerak mengayun dan menekuk

3. Kombinasi Gerak Memutar dan Meliuk

Mula-mula berdiri tegak dan kedua kaki dibuka selebar bahu. Kedua tangan lurus di atas kepala dan saling berpegangan. Liukkan tubuh bagian atas dan tangan sambil memutar. Lakukanlah gerakan tersebut ke segala arah seperti pohon yang tertiup angin.

Masih dalam posisi yang sama, kamu dapat melakukan gerakan memutar dan meliuk. Akan tetapi, kedua tangan menjulur ke depan. Posisi kaki tidak berubah.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.6 Kombinasi gerak memutar dan meliuk

C. Gerak Manipulatif

Gerak manipulatif adalah keterampilan yang memerlukan koordinasi antara mata, tangan, atau bagian tubuh lainnya. Yang termasuk gerak manipulatif antara lain menangkap bola, menendang bola, dan melempar bola. Banyak sekali olahraga yang menggunakan gerak melempar, menangkap, dan menendang. Salah satu contohnya adalah sepak bola. Pada saat bola keluar melalui tepi lapangan, bola akan dilempar. Selanjutnya tugas penjaga gawang adalah menangkap bola, sedangkan untuk memasukkan bola ke gawang dengan menendang. Alat bantu yang bisa digunakan antara lain bola, simpai, dan kayu pemukul atau gada. Kombinasi gerak dasar melempar, menangkap, dan menendang bola dalam permainan sederhana akan kamu pelajari dalam subbab ini.

1. Melempar Bola

a. Melempar Bola Kecil ke Depan

Pegang bola dengan tangan kanan. Bola dipegang di samping kepala. Kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang. Kemudian lemparkan bola ke depan atas. Pada waktu melempar, tangan lurus, diikuti gerakan badan. Kaki kanan melangkah ke depan. Pandangan ke arah sasaran. Setelah itu, kembali ke sikap semula. Lakukan juga dengan melemparkan bola ke depan bawah dan ke depan lurus.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 1.7 Melempar bola kecil ke depan atas, ke depan bawah, dan ke depan lurus

b. Melempar Bola Kecil ke Samping

Berdiri dengan kaki kanan dan kaki kiri dibuka. Tangan kanan lurus ke samping sambil memegang bola.

Badan sedikit jongkok, kemudian lemparkan bola ke samping kiri melalui atas kepala. Setelah itu, kembali ke sikap semula.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.8 Melempar bola kecil ke samping

c. Melempar Bola Besar ke Depan

Melempar bola besar dilakukan dengan dua tangan. Berdiri dengan kaki kiri di depan. Angkat bola dengan kedua tangan setinggi kepala, dengan posisi bola di belakang kepala. Lemparkan bola ke arah depan atas dengan keras. Kembali ke sikap tegak seperti semula. Lakukan juga dengan melemparkan bola ke depan bawah dan ke depan lurus.

Sumber: *Keterampilan Sepak Bola*, Clive Gifford, Citra Aji Parama, 2007

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.9 Melempar bola besar ke depan atas, ke depan bawah, dan ke depan lurus

d. Melempar Bola dengan Posisi Tangan Sejajar

Mula-mula berdiri tegak. Kaki kiri dan kaki kanan sejajar. Angkat bola dengan kedua tangan setinggi kepala, posisi bola di depan kepala. Lemparkan bola ke arah depan atas dengan keras. Kembali ke sikap tegak seperti semula. Lakukan juga dengan melempar bola ke depan bawah dan ke depan lurus.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.10 Melempar bola dengan posisi tangan sejajar ke depan atas, depan bawah, dan ke depan lurus

2. Menangkap Bola

a. Menangkap Bola dari Depan

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 1.11 Menangkap bola dari depan atas dan depan lurus

Mula-mula berdiri tegak. Lihatlah arah datangnya bola. Kemudian tangkap bola dengan kedua tangan. Kembali ke sikap tegak seperti semula. Lakukan juga untuk menangkap bola dari depan lurus.

b. Menangkap Bola dari Samping

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 1.12 Menangkap bola dari samping kiri dan samping kanan

Berdiri dengan menekuk kaki kiri dan kaki kanan lurus. Lihatlah arah datangnya bola. Kemudian tangkap bola dengan mengarahkan kedua tangan ke samping kiri. Kembali ke sikap tegak seperti semula. Kemudian lakukan juga gerakan menangkap bola dari samping kanan.

c. Menangkap Bola dari Bawah

Berdiri tegak. Lihatlah arah datangnya bola. Tangkap bola dengan posisi badan langsung jongkok. Kemudian kembali ke sikap tegak seperti semula. Lakukan beberapa kali.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 1.13 Menangkap bola dari bawah

Ayo, Lakukan!

Permainan Sederhana Kombinasi Gerak Melempar dan Menangkap

Siswa dalam satu kelas dibagi menjadi dua regu. Siapkan sebuah bola voli. Gawang diganti dengan tempat sampah yang dipegang salah satu siswa dari setiap regu. Siswa yang memegang tempat sampah tidak boleh berpindah tempat. Pada permainan ini, tiap-tiap regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam keranjang lawan. Regu yang paling banyak memasukkan bola dinyatakan sebagai pemenang.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

3. Menendang dan Menahan Bola

Lakukan latihan ini secara berpasangan. Gunakan bola kaki. Satu siswa menendang dan satu siswa menahan. Tendang bola dengan kaki bagian dalam. Tahan bola dengan kaki bagian dalam. Berikutnya tendang bola dengan ujung kaki. Tahan bola dengan telapak kaki. Lakukan beberapa kali.

Sumber: *http//fendinurdiantoro.blogspot.com*, diunduh tanggal 22 November 2008

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 1.14 Menendang dan menahan bola

Ayo, Lakukan!

Menendang Bola Ke Tembok

Bola kaki diletakkan di depan tembok. Jaraknya lebih kurang 3 meter. Bola ditendang dengan kaki bagian dalam ke arah tembok. Kemudian bola pantulan ditahan dengan menggunakan kaki bagian dalam. Selanjutnya, bola ditendang dengan ujung kaki ke arah tembok dan bola pantulan ditahan dengan menggunakan telapak kaki. Bola ditendang lagi, begitu seterusnya. Hitung berapa kali kamu mampu menendang bola dalam satu menit. Lakukan dengan teknik yang benar dan penuh disiplin.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Rangkuman

1. Gerak lokomotor adalah gerak berpindah tempat untuk seluruh tubuh, misalnya berjalan, berlari, dan melompat.
2. Gerak nonlokomotor adalah gerak dari bagian tubuh yang tidak menyebabkan perpindahan tempat, misalnya mengayun, membungkuk, dan menekuk.
3. Gerak manipulatif adalah keterampilan yang memerlukan koordinasi antara mata, tangan, atau bagian tubuh lainnya, misalnya melempar, menangkap, dan menendang.
4. Berbagai gerak dasar dapat dikombinasikan untuk meningkatkan kesehatan dan kekuatan tubuh.

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Sebelum melakukan latihan sebaiknya . . . lebih dahulu.
   a. bermain
   b. bercanda
   c. berdoa
   d. bercakap-cakap
2. Gerak dengan berpindah tempat merupakan gerak . . . .
   a. lokomotor
   b. nonlokomotor
   c. manipulatif
   d. berirama
3. Mengayun dan membungkukkan badan termasuk gerak . . . .
   a. lokomotor
   b. nonlokomotor
   c. manipulatif
   d. berirama
4.

   Gambar di atas merupakan gerak . . . .
   a. lokomotor
   b. nonlokomotor
   c. manipulatif
   d. berirama
5. Jalan bergandengan tangan memerlukan . . . .
   a. kelincahan gerak
   b. keserasian gerak
   c. kecepatan gerak
   d. ketangkasan gerak
6. Pada latihan melempar bola kecil ke depan, bola dipegang di . . . kepala.
   a. depan
   b. belakang
   c. samping
   d. atas
7. Pada saat melempar, pandangan mata diarahkan ke . . . .
   a. depan
   b. sasaran
   c. samping kanan
   d. samping kiri
8. Gerakan pada saat melakukan lemparan bertumpu pada . . . .
   a. tangan kanan
   b. tangan kiri
   c. bahu
   d. punggung

9. Supaya lemparan kuat, ketika akan melempar, lengan kanan diayunkan ke belakang lalu ke depan dengan . . . .
   a. lambat c. kuat
   b. cepat d. lemah
10. Menangkap bola akan lebih mudah jika menggunakan . . . .
    a. tangan kanan
    b. tangan kiri
    c. kedua tangan
    d. tangan dan kaki

B. Mari mengisi dengan jawaban yang tepat!

1. Jalan dan lari termasuk gerak . . . .
2. Gerakan seperti pohon yang tertiup angin merupakan kombinasi gerak . . . .
3. Gambar di bawah merupakan gerak . . . .

4. Posisi kaki kiri pada saat kita melempar bola sebaiknya berada di . . . .
5. Melempar dan menangkap bola melatih kekuatan otot . . . .

C. Mari mempraktikkan!

Kamu akan mempraktikkan melempar dan menangkap bola kecil.

Untuk melakukannya ikuti petunjuk dari gurumu.

1. Pilihlah pasanganmu lalu berdirilah berhadapan dengan jarak 3 m. Perhatikan gerakan yang dicontohkan guru. Apabila kamu telah merasa dapat melakukannya, coba lakukan secara mandiri.
2. Lakukan gerakan melempar dan menangkap bola dengan pasangan masing-masing. Bola dilempar dengan cara dipantulkan lalu ditangkap. Lakukan gerakan secara bergantian dengan pasanganmu.

Saat kamu melakukan gerakan di atas, guru akan memberikan penilaian terhadap aspek psikomotorik dan afektif. Aspek psikomotorik yang dinilai meliputi kelincahan dan ketangkasan. Aspek afektif yang dinilai meliputi keberanian, rasa percaya diri, kerja sama, dan kedisiplinan.

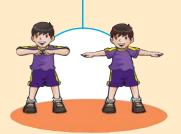
Bab II

Kebugaran Jasmani 1

Tema: Aktivitas Pengembangan

Materi pembelajaran pada bab ini

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Latihan kekuatan otot bahu

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Latihan kekuatan otot dada

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Latihan daya tahan

Setiap orang menginginkan tubuh yang bugar. Untuk mendapatkannya diperlukan latihan yang rutin. Latihan-latihan apa saja yang dapat menjaga kebugaran tubuh? Kamu dapat melakukannya dengan mempraktikkan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot-otot tubuhmu, seperti otot bahu dan dada. Selain itu, kamu juga dapat mempraktikkan latihan yang dapat meningkatkan daya tahan tubuhmu. Yuk, ikuti petunjuknya pada bab ini.

- kekuatan otot • otot bahu • otot dada • latihan daya tahan

Ketika mengangkat dan mendorong suatu benda, kamu menggunakan kekuatan otot. Agar otot-ototmu kuat, lakukan latihan untuk melatih kekuatan otot.

A. Latihan Kekuatan Otot

Berikut ini beberapa latihan untuk melatih kekuatan otot.

1. Berlatih Kekuatan Otot-Otot Bahu dengan *Push Up*

Oca berlatih kekuatan otot bahu. Mula-mula berdiri tegak di depan dinding. Kedua tangan menempel di dinding dalam keadaan lurus. Kemudian siku dibengkokkan sampai kepala hampir menyentuh dinding. Berat badan tertumpu pada kedua tangan. Kedua tangan diluruskan kembali. Oca melakukannya berulang kali. Gerakan dilakukan dengan hati-hati agar kepala tidak terbentur dinding.

Push up juga dapat dilakukan di atas papan. Mula-mula badan dalam posisi telungkup. Kedua tangan lurus bertumpu pada papan dan kedua kaki bertumpu di tanah. Kemudian perlahan-lahan tangan ditekuk tetapi badan tidak menyentuh tanah. Luruskan tangan kembali sehingga badan terangkat ke atas. Lakukan gerakan ini semampumu. Akan tetapi, berusahalah dan tetap semangat, kamu pasti bisa.

Sumber: *http://id.wikipedia.org,* diunduh tanggal 24 November 2008

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 2.1 *Standing push up*

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 2.2 Gerakan *Push Up*

2. Berlatih Otot Bahu dengan Cara Memutar

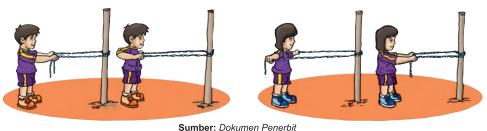
Mula-mula berdiri tegak. Kaki dibuka selebar bahu dan pandangan lurus ke depan. Kedua tangan di angkat sedikit. Putar bahu ke depan. Lakukan sampai hitungan delapan. Lakukan juga ke arah belakang dengan hitungan yang sama.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 2.3 Gerakan memutar bahu

3. Berlatih Otot Bahu dengan Karet Tali

Latihan menggunakan dua tali karet dengan panjang 3 m yang diikatkan pada satu tiang. Sikap badan tegak dan kedua kaki direntangkan selebar bahu. Tali dipegang lalu ditarik ke belakang dan ke depan dengan hitungan 2×4. Lakukan juga dengan menarik tali ke samping dan ke depan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 2.4 Berlatih kekuatan otot bahu dengan karet tali

4. Berlatih Kekuatan Otot Dada

Sikap awal tubuh berdiri tegak dan kaki dibuka selebar bahu. Tangan ditekuk di depan dada. Tarik tangan ke samping dua kali. Kemudian merentangkan tangan dua kali dan menariknya ke samping. Lakukan sampai hitungan 8 dengan hati gembira.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 2.5 Menarik tangan untuk melatih kekuatan otot dada

Ayo, Lakukan!

Mempraktikkan *Push Up*

Kamu akan berlatih melakukan gerakan *push up.* Lakukan gerakan ini bersama temanmu secara bergantian dengan panduan guru. Guru dan temanmu akan mengukur waktu dan menghitung jumlah gerakan yang mampu kamu lakukan. Begitu pun sebaliknya. Kamu juga akan mengukur dan menghitung jumlah gerakan yang dapat dilakukan oleh temanmu. Dalam waktu 30 detik berapa kali gerakan *push up* yang dapat kamu lakukan? Lakukan sesuai petunjuk dan penuh disiplin.

B. Berlatih Ketahanan

Edo mengangkat sebuah ember berisi air. Dia mengangkatnya beberapa saat. Otot Edo mempunyai daya tahan yang kuat. Daya tahan otot adalah kemampuan kerja otot yang dipakai untuk beraktivitas tanpa jeda. Kemampuan otot bekerja dalam beberapa waktu. **Sumber:** *http://id.answers.yahoo.com,* diunduh tanggal 24 November 2008

Daya tahan ini dapat dilatih. Berikut beberapa latihan daya tahan otot.

1. Gerakan Buka Tutup Tangan dan Kaki

Mula-mula berdiri tegak dan pandangan lurus ke depan. Kemudian melompat dengan menggerakkan kaki ke luar dan ke dalam secara bersamaan sambil menggerakkan kedua tangan ke atas dan ke bawah melalui samping badan. Lakukan beberapa kali dengan hitungan 2×8.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 2.6 Buka tutup tangan dan kaki

2. Gerakan Berpindah Tempat dengan Aba-Aba

Mula-mula berdiri tegak dengan pandangan lurus ke depan. Kedua tangan diletakkan di belakang kepala. Setelah guru berkata ”kanan”, bergeraklah ke kanan. Meloncatlah dengan kedua kaki secara bersamaan. Jika guru berkata ”maju”, bergeraklah maju. Jika guru berkata ”kiri”, bergeraklah ke kiri. Jika guru berkata ”mundur”, bergeraklah mundur. Begitu seterusnya sampai garis finis. Jarak sampai garis finis 8 m. Yuk, tirukan gerakan itu sesuai aba-aba.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 2.7 Gerakan berpindah tempat dengan aba-aba

3. Berlari Bolak-Balik Memindahkan Kelereng

Mula-mula berdiri tegak di garis start. Pandangan lurus ke depan. Dengarkan aba-aba guru. Setelah mendengar aba-aba "ya", berlarilah memindahkan kelereng satu per satu ke garis finis. Jarak garis start ke garis finis 5 m. Lakukan latihan ini dengan semangat.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 2.8 Melatih daya tahan dengan memindahkan kelereng

Pojok Info

Gerakan *push up* banyak manfaatnya. Apa saja manfaat gerakan *push up*? *Push up* ternyata dapat memperkuat dan mengencangkan otot-otot di daerah dada. *Push up* juga berguna bagi bahu bagian depan, lengan belakang, perut, kaki, pinggul, dan punggung. Bahkan, *push up* membuat postur tubuh lebih baik.

Sumber: *www.jadilangsing.com,* diunduh tanggal 24 November 2008

Ayo, Lakukan!

Berlari Menggiring Bola

Kamu akan melatih daya tahan otot kakimu. Kamu akan melakukannya dengan berlari menggiring bola. Kamu akan menggiring bola besar dengan membawa kelereng menggunakan sendok. Siapa yang cepat akan menjadi juara. Lakukan perlombaan tersebut dengan tetap menjaga sportivitas. Untuk lebih memahaminya perhatikan gambar di samping dan panduan dari guru!

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Rangkuman

1. Kekuatan dan daya tahan otot perlu dijaga dengan melakukan latihan secara rutin.
2. Latihan kekuatan dan daya tahan otot dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Contoh latihan kekuatan otot bahu:
   a. berlatih kekuatan otot bahu dengan *push up*;
   b. berlatih kekuatan otot bahu dengan karet tali; dan
   c. berlatih kekuatan otot dada dengan menarik tangan.
4. Contoh berlatih ketahanan:
   a. gerakan buka tutup tangan dan kaki;
   b. berlari bolak-balik memindahkan kelereng; dan
   c. gerakan berpindah tempat dengan isyarat.

Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Posisi badan tiarap dengan posisi tangan lurus. Kedua tangan dan kaki bertumpu pada tanah. Kemudian perlahan kedua tangan ditekuk tetapi badan tidak menyentuh tanah. Gerakan ini disebut . . . .
   a. *sit up*
   b. *push up*
   c. *pull up*
   d. *back up*
2. Gerakan pada soal nomor 1 adalah gerakan untuk melatih kekuatan otot . . . .
   a. tengkuk
   b. pinggang
   c. bahu
   d. leher
3. Menarik tali ke belakang dan ke depan adalah gerakan yang dapat melatih kekuatan otot . . . .
   a. leher
   b. perut
   c. pinggang
   d. bahu
4. Pada saat melakukan gerakan *push up*, arah pandangan mata ke . . . .

a. depan
b. belakang
c. atas
d. bawah

5.

Gambar di atas untuk melatih kekuatan otot . . . .
a. lengan c. tungkai
b. dada d. betis

6. Berlari bolak-balik memindahkan kelereng dapat melatih . . . .
a. kelenturan
b. peregangan
c. kelentukan
d. daya tahan

7. Melatih kekuatan otot tubuh harus dilakukan . . . .
a. teratur dan disiplin
b. satu bulan sekali
c. apabila ingat saja
d. saat otot terasa nyeri

8. Gerakan-gerakan berikut ini yang dapat melatih daya tahan adalah . . . .
a.
b.
c.
d.

9. Di bawah ini yang termasuk latihan daya tahan otot adalah . . . .
a. *push up*
b. *pull up*
c. memutar bahu
d. berlari memindahkan kelereng

10. Tangan berputar dengan bahu sebagai poros melatih . . . .
a. daya tahan otot bahu
b. kekuatan otot bahu
c. daya tahan otot dada
d. kekuatan otot dada

B. Mari mengisi dengan jawaban yang tepat!

1. Sikap awal badan pada saat melakukan gerakan *push up* dalam posisi . . . .
2. Gerakan menarik tali ke belakang dan ke depan dilakukan dengan hitungan . . . .
3. Gerakan buka tutup tangan dan kaki, pada saat kedua kaki membuka, kedua tangan digerakkan ke . . . .
4. Gerakan berpindah tempat dengan aba-aba termasuk latihan . . . .
5. Latihan kekuatan dan daya tahan tubuh dapat meningkatkan . . . .

C. Mari mempraktikkan!

Kamu akan melatih kekuatan otot bahumu.
Untuk menghindari kesalahan, perhatikan petunjuk gurumu.

1. Carilah teman untuk dijadikan pasangan, lalu lakukan langkah-langkah berikut.
   a. Berdirilah berhadapan dan kedua tangan saling berpegangan.
   b. Kaki kiri ditarik ke belakang dengan jarak 30 cm.
   c. Saling mendoronglah dengan pasanganmu selama 1 menit dengan posisi kaki tetap di tempat.
2. Jika kamu sudah bisa melakukannya tanpa panduan guru, lakukanlah gerakan tersebut dengan mandiri. Gurumu akan memberikan penilaian terhadap daya tahan dan kedisiplinan.

Bab III Senam Lantai

Tema: Aktivitas Senam

Materi pembelajaran pada bab ini

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Latihan keseimbangan

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Senam ketangkasan

Tahukah kamu yang dimaksud dengan senam lantai? Senam lantai adalah senam yang gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai. Namun, latihan gerakan senam lantai ada pula yang menggunakan alat, seperti balok titian, tongkat, dan simpai. Pada bab ini, kita akan belajar mempraktikkan gerak senam lantai yang mengandung unsur keseimbangan dan senam ketangkasan. Praktikkan gerakan-gerakannya dengan sungguh-sungguh untuk meningkatkan kebugaran tubuh.

• senam lantai • latihan keseimbangan • senam ketangkasan

Ada banyak gerakan dalam senam lantai. Ada senam lantai yang dapat melatih keseimbangan. Ada juga yang dapat melatih ketangkasan. Nah, berikut ini beberapa gerakannya.

A. Latihan Keseimbangan

Bentuk latihan senam lantai dapat berupa latihan keseimbangan. Latihan keseimbangan dapat dilakukan dengan cara duduk, berdiri, berjalan, dan berlari.

1. Berlatih Keseimbangan Duduk

a. Duduk Mengangkat Kedua Kaki dengan Kedua Tangan di Belakang Kepala

Sikap awal duduk di matras. Luruskan kedua kakimu. Letakkan kedua tangan di belakang kepala. Angkat kedua kaki dengan badan sedikit ditarik ke belakang. Pertahankan hingga hitungan kedelapan. Dengarkan aba-aba guru.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 3.1 Duduk mengangkat kedua kaki dengan kedua tangan di belakang kepala

b. Duduk Mengangkat Kedua Kaki dengan Kedua Tangan Direntangkan

Sikap awal duduk di matras. Luruskan kedua kakimu. Rentangkan kedua tangan. Angkat kedua kaki dengan badan sedikit ditarik ke belakang. Pertahankan hingga hitungan kedelapan. Dengarkan aba-aba guru.

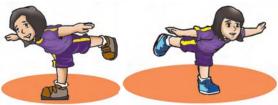
Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 3.2 Duduk mengangkat kedua kaki dengan kedua tangan direntangkan

2. Berlatih Keseimbangan Berdiri

a. Membentuk Sikap Kapal Terbang

Sikap awal berdiri tegak, kaki rapat. Pandangan lurus ke depan. Kedua tangan direntangkan sejajar dengan bahu. Kaki kiri diluruskan ke belakang, dengan

badan ditarik ke depan. Kaki kanan sebagai tumpuan. Pertahankan posisi demikian hingga hitungan kedelapan. Kemudian badan kembali ke sikap tegak seperti semula. Ganti dengan kaki kanan yang diluruskan ke belakang dan kaki kiri sebagai tumpuan. Dengarkan aba-aba guru.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.3 Sikap seperti kapal terbang

b. Berdiri Satu Kaki Tekuk Sila

Berdiri tegak, kaki rapat. Pandangan lurus ke depan. Kaki kanan diangkat dan ditekuk hingga ke pangkal paha, dengan mata kaki menghadap ke atas. Pegang ujung kaki kanan dengan kedua tangan. Kaki kiri sebagai tumpuan. Pertahankan hingga hitungan kedelapan. Ganti dengan kaki kiri yang diangkat dan kaki kanan sebagai tumpuan. Dengarkan aba-aba guru. Lakukan gerakan ini dengan gembira.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.4 Berdiri satu kaki tekuk sila

3. Berlatih Keseimbangan Berjalan

a. Berjalan di Atas Garis Lurus

Mulailah berlatih dengan berjalan di atas garis lurus. Letakkan buku di atas kepala. Saat kaki di depan, satu kaki di belakang. Berjalanlah sampai ujung garis dengan perlahan supaya buku tidak jatuh. Lakukan beberapa kali hingga bukumu tidak terjatuh.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.5 Berjalan di atas garis lurus

b. Berjalan di Atas Balok Titian dengan Buku di Atas Kepala

Berdirilah pada balok kayu menghadap panjang kayu. Letakkan buku di atas kepala. Berjalanlah pelan sepanjang kayu. Berusahalah supaya buku tidak jatuh sampai di ujung kayu. Lakukan beberapa kali.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.6 Berjalan di atas balok kayu dengan buku di atas kepala

b. Berjalan pada Balok di Ketinggian

Berdirilah pada balok kayu. Satu kaki di depan, satu kaki di belakang. Letakkan buku di atas kepala. Berjalanlah pelan agar buku tidak jatuh. Lakukan beberapa kali hingga buku tidak terjatuh. Lakukan hingga berhasil dan jangan putus asa.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.7 Berjalan pada balok di ketinggian

4. Berlatih Keseimbangan Berlari

Buatlah garis zig-zag pada tanah. Berlarilah mengikuti pola garis tersebut. Berlari tidak perlu terlalu cepat, yang penting semua garis terlewati. Pelari yang keluar dari lintasan harus mengulanginya dari awal.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.8 Berlari mengikuti pola garis zig-zag

Ayo, Lakukan!

Berjalan sambil Membawa Buku

Bagilah siswa menjadi beberapa kelompok. Masing-masing kelompok beranggotakan 4 atau 5 orang. Tentukan garis start dan finis. Siswa dari kelompok pertama lomba berjalan cepat sambil membawa buku yang diletakkan di atas kepala. Siswa yang paling cepat sampai di garis finis

dan mampu menjaga keseimbangan benda di atas kepala dinyatakan sebagai pemenang. Perlombaan dilanjutkan pada kelompok-kelompok lainnya. Pemenang untuk tiap-tiap kelompok dapat dilombakan kembali untuk menentukan pemenang pertama. Lakukan dengan tetap menjaga sportivitas. Jangan lupa berikan selamat pada pemenang.

B. Senam Ketangkasan

Salah satu gerakan senam ketangkasan adalah berguling. Gerakan berguling dapat dilakukan ke samping kanan, samping kiri, ke depan, dan ke belakang.

1. Berguling Lipat ke Samping

a. Sikap awal tubuh berbaring telentang, lalu tekuk kedua kaki.
b. Pegang kaki dengan kedua tangan.
c. Gulingkan badanmu ke kanan 4 kali kemudian ke kiri 4 kali.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.9 Berguling ke samping dengan kaki dilipat

2. Berguling ke Depan

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.10 Latihan berguling ke depan

a. Sikap awal duduk berlutut dengan kedua telapak tangan bertumpu pada matras.
b. Angkat panggul ke atas, sehingga kedua tangan dan kaki lurus. Dagu menempel di dada.
c. Bengkokkan kedua siku ke samping dan kepala dimasukkan di antara kedua tangan.
d. Berat badan dipindahkan ke depan hingga kedua pundak menyentuh matras.
e. Gerakan mengguling dimulai dari pundak, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang.

f. Pada waktu mengguling, kedua kaki dan lutut secepatnya dilipat dan tumit rapat. Bersamaan dengan lutut dilipat, kedua tangan cepat memeluk lutut.
g. Akhiri dengan sikap jongkok dan kedua lengan lurus sejajar dengan bahu.
h. Lakukan berulang-ulang sehingga gerakan menjadi sempurna.

a. Variasi Guling ke Depan 1

Gerakan guling ke depan pada variasi ini sama seperti di atas. Namun, sikap awalnya duduk pada kedua tumit. Perhatikan langkah-langkah gerakannya berikut ini.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 3.11 Variasi guling ke depan dengan sikap awal duduk pada kedua tumit

b. Variasi Guling ke Depan 2

Pada variasi ini, latihan guling ke depan dilakukan dengan sikap awal berdiri tegak. Perhatikan gambar langkah-langkah gerakannya berikut ini.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 3.12 Variasi guling ke depan dengan sikap awal berdiri tegak

Pojok Info

Beberapa kesalahan yang sering terjadi pada saat melakukan latihan berguling ke depan, antara lain sebagai berikut.

1. Tidak mengangkat panggul ke atas.
2. Tidak memasukkan kepala di antara kedua lengan.
3. Sebelum bahu mengenai matras, badan sudah mengguling.
4. Saat mengguling ke depan, tangan tidak cepat memeluk lutut.

2. Berguling ke Belakang

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 3.13 Latihan berguling ke belakang

a. Ambil sikap jongkok membelakangi matras.
b. Kedua paha menempel di perut. Dagu menyentuh dada. Kedua telapak tangan menghadap ke atas dengan ibu jari menempel di samping telinga, siku dibengkokkan.
c. Rebahkan badan ke belakang, menyusul panggul, pinggang, punggung, dan terakhir pundak.
d. Kedua tangan menyentuh matras. Angkat kaki ke atas. Jatuhkan ke belakang kepala.
e. Sentuhkan ujung kaki pada matras.
f. Tolakkan tangan ke atas. Kepala dan badan diangkat.
g. Berjongkoklah dengan kedua lengan diluruskan ke depan dan diakhiri dengan sikap berdiri.
h. Cobalah untuk melakukan latihan berguling ke belakang beberapa kali.

Sumber: *http://ortipulang.blogspot.com/2008/09/senam-lantai.html*, diunduh tanggal 25 November 2009

Apabila ada teman yang belum dapat melakukan latihan berguling ke belakang sendiri, kamu dapat memberikan bantuan. Caranya sebagai berikut.

a. Saat akan memberikan bantuan, kamu berada di samping teman yang akan melakukan gerakan.

b. Pegang pundaknya dengan telapak tangan kanan, tangan kiri memegang lututnya. Bantulah hingga ia dapat meletakkan ujung kaki dan telapak tangan pada matras.
c. Apabila ada teman yang ragu-ragu atau belum kuat mengangkat badannya, pada saat ujung kaki menyentuh matras, segera angkat pinggulnya dengan kedua tangan ke belakang.

a. Variasi Guling ke Belakang 1

Gerakan guling ke belakang pada variasi ini sama seperti di depan. Namun, sikap awalnya duduk dengan telunjur. Perhatikan langkah-langkah gerakannya berikut ini.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 3.14 Variasi guling ke belakang dengan sikap awal duduk telunjur

b. Variasi Guling ke Belakang 2

Pada variasi ini, latihan guling ke belakang dilakukan dari sikap duduk memeluk kedua lutut. Gerakan selanjutnya sama seperti pada variasi guling ke belakang 1.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 3.15 Variasi guling ke belakang dengan sikap awal duduk menekuk kedua lutut

Pojok Info

Beberapa kesalahan yang sering terjadi pada saat melakukan latihan berguling ke belakang, antara lain sebagai berikut.
1. Badan dihentakkan saat berguling ke belakang.
2. Kedua tumit tidak ditarik ke depan dada.
3. Kedua tangan tidak membantu mendorong ke belakang.

3. Gerakan Meroda

Gerakan meroda disebut juga *cart whell*. Meroda adalah gerakan memutar tubuh dari sikap menyamping dengan tumpuan gerakan pada kedua tangan. Gerakan meroda dapat dilakukan di atas matras atau lapangan rumput. Mintalah bantuan guru atau teman untuk melakukannya. Cara melakukan gerakan meroda sebagai berikut.

a. Berdiri tegak dengan salah satu kaki ke depan dan kaki yang lainnya ke belakang.
b. Pandangan ke depan dan tangan lurus ke atas membentuk huruf V.
c. Letakkan telapak tangan kiri pada matras, disusul dengan tangan kanan, diikuti oleh kaki kanan yang diayunkan ke atas.
d. Jatuhkan kaki kanan ke matras terlebih dahulu dan berdirilah seperti sikap awal.
e. Setelah menguasai gerakan meroda satu kali dengan baik, kamu dapat melanjutkan dengan gerakan meroda beberapa kali tanpa terputus, misalnya 3 kali putaran.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 3.16 Latihan meroda

Ayo, Lakukan!

Berguling ke Depan dan ke Belakang

Lakukan gerakan berguling ke depan, berguling ke belakang, selanjutnya variasi guling ke depan dengan guling ke belakang. Lakukanlah dengan penuh disiplin dan hati-hati. Guru akan melakukan pengawasan dan pengamatan, serta memperbaiki kesalahan-kesalahan yang masih dilakukan siswa.

Rangkuman

1. Gerakan senam lantai ada yang mengandung unsur keseimbangan dan senam ketangkasan.
2. Bentuk-bentuk latihan keseimbangan antara lain sebagai berikut.
   a. Duduk mengangkat kedua kaki dengan kedua tangan di belakang kepala.
   b. Duduk mengangkat kedua kaki dengan kedua tangan direntangkan.
   c. Membentuk sikap kapal terbang.
   d. Berdiri satu kaki tekuk sila.
   e. Berjalan di atas garis lurus.
   f. Berjalan di atas titian balok.
   g. Berjalan pada balok kayu di atas ketinggian.
   h. Berlari mengikuti pola garis zig-zag.
3. Salah satu gerakan senam ketangkasan adalah berguling. Gerakan berguling dapat dilakukan ke samping (kanan dan kiri), ke depan, dan ke belakang.
4. Berguling lipat ke samping dapat dilakukan dengan sikap awal tidur telentang dan menekuk kedua kaki.
5. Berguling ke depan dapat dilakukan dengan sikap awal duduk berlutut, duduk pada kedua tumit, dan dengan sikap awal berdiri tegak.
6. Berguling ke belakang dapat dilakukan dengan sikap awal jongkok, duduk telunjur, dan dengan sikap awal duduk memeluk kedua lutut.
7. Gerakan meroda juga termasuk senam ketangkasan. Gerakan ini memerlukan kekuatan tangan untuk bertumpu dan kelenturan otot samping tubuh serta sendi panggul.

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1.

   Gambar di atas merupakan bentuk latihan . . . .
   a. ketangkasan
   b. keseimbangan
   c. kekuatan
   d. kelentukan
2. Melatih keseimbangan berdiri, dapat dilakukan dengan sikap membentuk . . . .
   a. kapal laut
   b. kapal layar
   c. kapal terbang
   d. kapal selam
3. Pada gerakan berguling ke depan, posisi dagu ditempelkan pada . . . .
   a. dada c. paha
   b. perut d. lutut
4. Sikap awal guling ke depan dilakukan dengan . . . .
   a. miring
   b. jongkok
   c. telentang
   d. telungkup
5. Guling ke belakang disebut juga . . . .
   a. rol depan
   b. rol belakang
   c. rol samping
   d. rol atas
6. Guling ke depan dan ke belakang termasuk senam pembentukan . . . .
   a. keseimbangan
   b. kelenturan
   c. ketangkasan
   d. kesegaran
7. Saat melakukan gerakan guling ke depan, setelah posisi awal jongkok, kedua telapak tangan bertumpu pada . . . .
   a. lantai
   b. matras
   c. pinggang
   d. lutut

8. Saat melakukan gerakan berguling ke depan, kedua tangan memeluk . . . .
   a. leher
   b. kepala
   c. paha
   d. lutut
9. Sikap akhir berguling ke depan dilakukan dengan posisi badan . . . di atas matras.
   a. telunjur
   b. jongkok
   c. tidur
   d. bersimpuh
10. Apabila ada teman yang belum bisa melakukan guling depan, tindakanmu . . . .
    a. menertawakannya
    b. mengejeknya
    c. membantunya
    d. menghina lalu melapor pada guru

B. Mari mengisi dengan jawaban yang tepat!

1. Berjalan di atas balok kayu dapat melatih . . . .
2. Alas yang digunakan untuk melakukan gerakan berguling adalah . . . .
3. Menempelkan tengkuk di atas matras termasuk bagian dari gerakan . . . .
4. Pada saat berdiri dengan satu kaki, pandangan ke . . . .
5. Bagian tubuh yang digunakan sebagai tumpuan saat melakukan gerakan meroda adalah . . . .

C. Mari mempraktikkan!

Kamu akan melakukan guling ke depan dan ke belakang dengan berbagai sikap awal. Bagaimana cara melakukannya? Ikuti langkah-langkahnya berikut ini!

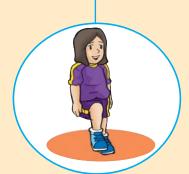
1. Lakukan gerakan guling ke depan dua kali dengan sikap awal duduk berlutut dan diakhiri dengan sikap jongkok.
2. Lakukan gerakan guling ke belakang dengan sikap awal dan akhir dalam posisi jongkok.

Semua gerakan tersebut dilakukan dengan panduan gurumu. Apabila sudah terampil, lakukanlah dengan mandiri. Gurumu akan memberikan penilaian terhadap aspek psikomotorik yang meliputi ketangkasan dan kelincahan. Selain itu, juga akan dinilai aspek afektifnya, yang meliputi rasa percaya diri, keberanian, dan kedisiplinanmu.

Bab IV
Gerak Ritmik 1

Tema: Aktivitas Ritmik

Materi pembelajaran pada bab ini

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Mengayun

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Menekuk lutut

Gerak ritmik merupakan gerakan yang dilakukan dengan teratur sesuai dengan irama. Dalam gerak ritmik terdapat gerak dasar mengayun dan menekuk lutut yang dilakukan secara sederhana. Bagaimana melakukan gerakan-gerakan tersebut? Dapatkah kamu melakukannya?

Kata Kunci

• mengayun • menekuk • gerak dasar

Gerak ritmik atau gerak berirama dapat dilakukan dengan berbagai gerakan, antara lain dengan menekuk dan mengayun. Seperti apakah gerakan-gerakan tersebut? Yuk, kita lihat bersama-sama.

A. Gerak Dasar

Gerak-gerak ritmik berikut ini merupakan gerak dasar yang mudah kamu lakukan karena kamu tidak perlu berpindah tempat. Kamu cukup menggerakkan salah satu anggota tubuhmu. Gerakan-gerakan ini harus dilakukan sesuai irama. Perhatikan gerakan-gerakan dasar berikut ini!

1. Mengayun Kedua Lengan ke Depan dan ke Belakang secara Bergantian

Mula-mula Oca berdiri tegak, kaki rapat. Pandangan lurus ke depan. Kemudian Oca mengayunkan lengan kanan ke depan dan lengan kiri ke belakang secara bergantian. Oca melakukannya sampai 8 hitungan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 4.1 Mengayun kedua lengan ke depan dan ke belakang secara bergantian

2. Mengayun Kedua Lengan ke Depan dan ke Atas Bersamaan

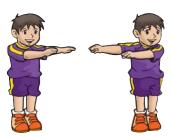
Mula-mula Edo berdiri tegak dan kaki rapat. Pandangannya lurus ke depan. Edo mengayunkan kedua lengan ke depan dan ke atas bersamaan. Edo melakukannya sampai 8 hitungan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 4.2 Mengayun kedua lengan ke depan dan ke atas bersamaan

3. Mengayun Kedua Lengan ke Samping Kiri dan Kanan

Posisi tubuh berdiri tegak dan kaki rapat. Pandangan lurus ke depan. Ayunkan kedua lengan ke samping kiri dan kanan bergantian. Lakukan sampai 8 hitungan.

Sumber: *Buku Diktat Mata Kuliah Senam Irama,* Tim Senam, Prodi PJKR Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 4.3 Gerakan mengayun kedua lengan ke samping kiri dan kanan

4. Gerakan Menekuk Lutut

Oca berdiri tegak dan pandangan lurus ke depan. Kedua tangannya bersikap sempurna. Kemudian Oca mengangkat lutut kanan sampai paha lurus ke depan. Oca menahannya sampai hitungan kedelapan. Setelah itu, ganti lutut kiri yang diangkat sampai paha lurus ke depan dan menahannya sampai 8 hitungan. Gerakan menekuk lutut ini dilakukan seperti orang yang berjalan di tempat. Gerakan mengangkat lutut ini di sebut dengan istilah *knee up*. Pada saat melakukan gerakan ini, lutut membentuk sudut siku-siku 90^{o}.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 4.4 Gerakan menekuk lutut

Ayo, Lakukan!

Mempraktikkan Gerak Dasar Ritmik

Apakah kamu mampu melakukan gerak mengayun dan menekuk lutut seperti yang telah dijelaskan? Untuk mengetahuinya, sekarang praktikkan gerakan-gerakan di atas. Kamu akan melakukan gerakan-gerakan ritmik secara individu. Lakukanlah gerakan-gerakan itu seperti petunjuknya.

B. Gerakan Mengayun Lengan dan Menekuk Lutut

Gerakan-gerakan di atas dapat dikombinasikan atau dirangkaikan menjadi satu gerak ritmik yang dapat dilakukan, baik secara sendiri maupun beregu.

Gerak mengayun dan menekuk dipadukan menjadi satu rangkaian gerak. Untuk mempraktikkannya dapat dilakukan

dengan disertai musik atau tanpa musik. Untuk lebih jelasnya, perhatikan gambar berikut!

1. Mengayun Kedua Lengan ke Depan dan ke Belakang Bergantian Disertai dengan Gerakan Menekuk Lutut

Berdiri tegak dan pandangan lurus ke depan. Ayunkan lengan kiri ke depan yang diikuti dengan mengangkat lutut kanan. Setelah itu, ganti dengan mengayunkan lengan kanan diikuti dengan mengangkat lutut kiri. Lakukan gerakan tersebut secara bergantian. Lakukan beberapa kali.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 4.5 Mengayun kedua lengan ke depan dan ke belakang bergantian disertai gerakan menekuk lutut

2. Mengayun Kedua Lengan ke Samping Kiri dan Kanan Disertai Gerakan Menekuk Lutut

Sekarang Oca mengayun kedua lengan ke kanan dan ke kiri. Pada saat mengayun lengan, diikuti dengan mengangkat lutut kanan dan kiri secara bergantian. Pada saat kedua lengannya mengayun ke kanan, lutut kaki kanan diangkat. Kemudian ganti dengan mengayun lengan ke kiri yang diikuti dengan mengangkat lutut kaki kiri. Gerakan tersebut dilakukan secara bergantian. Oca melakukannya beberapa kali.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 4.6 Mengayun kedua lengan ke samping disertai gerakan menekuk lutut

3. Mengayun Kedua Lengan ke Depan dan ke Atas Bersamaan Disertai Gerakan Menekuk Lutut

Sekarang ganti mengayun kedua lengan ke depan dan ke atas secara bersamaan. Pada saat mengayun lengan diikuti dengan mengangkat lutut kiri dan kanan bergantian. Lakukan gerakan tersebut secara bergantian.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

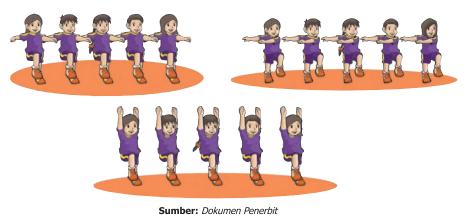
Gambar 4.7 Mengayun kedua lengan ke atas bersamaan disertai gerakan menekuk lutut

Kamu telah melakukan gerakan-gerakan mengayun dan menekuk. Dengan melakukan gerakan-gerakan tersebut berarti kamu telah melatih untuk memperluas persendian bahu dan lutut.

Ayo, Lakukan!

Bentuklah kelompok yang terdiri atas lima anak. Salah satu anak akan menjadi pemandu untuk memberikan aba-aba. Setiap kelompok akan melakukan gerakan mengayun dan menekuk seperti di bawah. Lakukanlah secara beregu. Setiap kelompok harus melakukan gerakan-gerakan berikut dengan serasi. Lakukan dengan kompak dan tetap menjaga kebersamaan. Kelompok yang paling kompak dinyatakan sebagai pemenang.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Pojok Info

Gerak ritmik tidak selalu menggunakan musik. Gerak ritmik dapat dilakukan tanpa musik. Pada saat tidak menggunakan musik, kamu dapat menggunakan aba-aba. Tujuan dari menggunakan aba-aba atau musik dalam gerak ritmik agar gerakan lebih seirama sehingga indah untuk dipandang.

Rangkuman

1. Gerak ritmik adalah gerak yang dilakukan secara berirama. Gerak ritmik dapat dilakukan dengan disertai musik atau tanpa musik.
2. Gerak ritmik dapat dilakukan secara sendiri maupun beregu. Pada saat melakukan gerak ritmik secara beregu harus memerhatikan kekompakan.
3. Gerak ritmik harus terlihat serasi dan sesuai dengan irama.
4. Gerakan kombinasi antara mengayun tangan dan menekuk lutut dapat memperluas persendian bahu dan lutut.

Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1.

   Ketiga anak ini sedang melakukan gerak . . . .
   a. lagu
   b. ritmik
   c. individu
   d. ketangkasan

2. Melakukan gerak ritmik berarti melakukan sebuah gerak . . . .
   a. berirama
   b. ketangkasan
   c. keseimbangan
   d. manipulatif

3. Gerak ritmik dapat disertai dengan . . . .
   a. musik atau lagu
   b. permainan
   c. gerakan ketangkasan
   d. gerak manipulatif
4. Gerak ritmik yang dilakukan secara beregu diperlukan . . . .
   a. musik yang keras
   b. kekompakan
   c. kecepatan
   d. pakaian seragam
5. Anggota tubuh yang lebih banyak melakukan gerakan mengayun adalah . . . .
   a. leher
   b. tangan
   c. kepala
   d. lutut
6. Oca melakukan gerak ritmik dengan cara mengayun kedua lengan ke depan dan ke belakang secara bergantian. Pada saat tangan kiri berada di belakang, posisi tangan kanannya berada di . . . .
   a. atas
   b. depan
   c. bawah
   d. samping kiri
7. Pada saat melakukan gerak menekuk lutut, posisi paha harus . . . .
   a. miring ke bawah
   b. sejajar dengan perut
   c. lurus ke belakang
   d. lurus ke depan
8. Gerakan yang dilakukan dengan mengangkat lutut disebut dengan gerak . . . .
   a. mengayun
   b. membungkuk
   c. menendang
   d. menekuk
9. Gerak mengayun tangan dapat memperluas persendian . . . .
   a. pinggang
   b. punggung
   c. lutut
   d. bahu
10.

    Gerak kombinasi yang dilakukan Oca adalah . . . .
    a. mengayun dan meliuk
    b. menekuk dan meliuk

c. mengayun dan menekuk
d. memutar dan mengayun

B. Mari mengisi dengan jawaban yang tepat!

1. Gerak ritmik dapat dilakukan, baik secara sendiri maupun secara . . . .
2. Posisi kaki pada saat melakukan gerak dasar mengayun adalah . . . .
3. Pada saat melakukan gerak menekuk lutut, pandangan . . . .
4. Gerakan menekuk lutut dilakukan sampai lutut membentuk sudut . . . .
5. Tujuan penggunaan aba-aba atau musik dalam gerak ritmik adalah . . . .

C. Mari mempraktikkan!

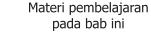
Mempraktikkan sebuah gerak ritmik karya sendiri, pasti sangat mengasyikan. Bagaimana melakukannya? Ikuti langkah-langkahnya berikut ini!

1. Bentuklah kelompok yang terdiri atas 5 siswa.
2. Gurumu akan memutarkan sebuah musik yang riang. Pada saat itu, bergeraklah bebas sesuai dengan musik dengan mengombinasikan berbagai gerak mengayun dan menekuk. Ciptakanlah gerakan-gerakan selain yang sudah ada dalam materi sesuai irama.

Saat kamu melakukan gerak ritmik, guru akan memberikan penilaian terhadap aspek psikomotorik dan afektif. Aspek psikomotorik yang dinilai adalah kelincahan dan keragaman berbagai bentuk gerakan yang dilakukan. Adapun aspek afektif yang dinilai adalah kreativitas, rasa percaya diri, dan kekompakanmu.

Bab V

Budaya Hidup Sehat 1

Tema: Kesehatan

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Menjaga kebersihan pakaian

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Mengenal kebutuhan tidur dan istirahat

Kesehatan sangat penting bagi tubuh kita. Dengan tubuh yang sehat, kita dapat melakukan berbagai aktivitas dengan baik. Bagaimana supaya tubuh kita tetap sehat dan segar? Kita harus membiasakan hidup sehat. Memakai pakaian yang bersih, kebutuhan tidur, dan istirahat yang cukup akan menciptakan kesehatan. Sudahkah kamu menjaga kebersihan pakaianmu? Sudahkah kamu tidur dan istirahat dengan cukup setiap hari? Tahukah kamu kebiasaan hidup sehat yang lain?

• pakaian • istirahat • tidur

Kita sering mendengar semboyan *"Men Sana in Corpore Sano"*. Tahukah kamu arti dari semboyan tersebut? *"Men Sana in Corpore Sano"* artinya di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat pula. Dengan tubuh yang sehat, kita dapat belajar dan melakukan berbagai aktivitas dengan baik. Kesehatan tubuh harus kita pelihara. Ada banyak cara yang bisa kita lakukan untuk memelihara kesehatan tubuh. Salah satu caranya dengan menjaga kebersihan pakaian yang kita kenakan dan istirahat yang cukup.

A. Menjaga Kebersihan Pakaian

Pakaian merupakan kebutuhan pokok kita dalam kehidupan sehari-hari. Pakaian yang dipakai harus disesuaikan dengan kegiatan yang dilakukan. Misalnya ketika akan pergi ke sekolah, pakaian yang dipakai adalah pakaian seragam sekolah. Ketika akan berolahraga, pakaian yang dipakai adalah pakaian olahraga.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Ke sekolah

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Berolahraga

Gambar 5.1 Berpakaian sesuai kegiatan

Bahan pakaian yang dipakai harus disesuaikan dengan cuaca. Siang hari yang panas, pakailah pakaian yang mudah menyerap keringat, biasanya terbuat dari bahan katun. Pada saat cuaca dingin sebaiknya kamu memakai pakaian tebal. Memakai jaket atau sweter dapat menghangatkan badan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Cuaca panas

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Cuaca dingin

Gambar 5.2 Berpakaian sesuai dengan keadaan cuaca

Pakaian yang kamu pakai sehari-hari harus bersih dan rapi. Pakaian kotor tidak nyaman dipakai. Pakaian kotor yang dipakai tidak enak dipandang mata. Pakaian kotor juga menimbulkan bau yang tidak sedap. Selain itu, juga dapat menyebabkan gatal-gatal pada kulit.

Pakaian kotor segera dicuci. Mencuci pakaian dengan air bersih dan sabun cuci atau detergen. Setelah pakaian kering, disetrika supaya rapi. Cara menjaga kebersihan pakaian antara lain sebagai berikut.

1. Pisahkan pakaian yang berwarna putih.
2. Cuci pakaian dalam secara terpisah.
3. Pisahkan pakaian yang tidak terlalu kotor dari yang sangat kotor sehingga pemakaian detergen dapat diatur.
4. Jangan gunakan pemutih pada pakaian berwarna.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 5.3 Pakaian kotor segera dicuci

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 5.4 Setelah dicuci, pakaian dijemur di bawah sinar matahari

5. Jangan merendam bahan wool, spandex, sutra, atau bahan sejenis.
6. Cucilah dengan air bersih. Bila perlu gunakan pewangi atau pelembut.
7. Selesai dicuci, pakaian dijemur. Jemur pakaian dengan cara membalikkan agar warna tidak pudar. Hindari menjemur langsung di bawah terik matahari, sedangkan untuk pakaian berwarna putih, jemur di bawah terik matahari langsung.

Sumber: *Pola Hidup Sehat dalam Keluarga*, Iswanto, Sunda Kelapa Pustaka, 2007

Setelah kering, setrikalah pakaianmu supaya rapi. Menyetrika pakaian juga dapat membunuh bibit-bibit penyakit dan jamur yang melekat pada pakaian. Pakaian yang sudah disetrika, kemudian disimpan dalam lemari pakaian yang bersih.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 5.5 Pakaian disetrika supaya rapi

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 5.6 Setelah disetrika, pakaian disimpan dalam lemari pakaian yang bersih

Pojok Info

Usahakan kamu memakai pakaian milik sendiri. Jangan suka saling bertukar pakaian. Kebiasaan saling bertukar pakaian dapat menyebabkan tertular penyakit kulit, seperti panu, kadas, dan kudis.

B. Kebutuhan Tidur dan Istirahat

Setiap hari kamu melakukan banyak kegiatan. Untuk itu, kamu perlu istirahat untuk menghilangkan lelah, menyegarkan tubuh, dan memulihkan tenaga. Beristirahat dapat dilakukan dalam sejenak maupun dalam waktu beberapa jam. Tidur merupakan cara beristirahat yang paling baik. Pada saat tidur, otot dan pikiran kita benar-benar dalam keadaan relaks. Dengan tidur yang cukup, seseorang akan mendapat kebugaran tubuh kembali. Kurang istirahat (tidur) menyebabkan tubuh lemah, lesu, mengantuk, kurang bersemangat, dan mudah terserang penyakit. Terlalu sering atau banyak tidur juga tidak baik, karena dapat membuat tubuh lemah.

Kualitas tidur juga perlu menjadi perhatian, kualitas tidak bergantung pada jumlah. Namun, bergantung pada pemenuhan kebutuhan tubuh akan tidur. Setiap orang membutuhkan waktu tidur yang berbeda-beda. Ada yang butuh 10 jam. Ada pula yang butuh hanya 6 jam. Lamanya waktu tidur bergantung individu dan yang dapat mengukur adalah diri kita sendiri. Akan tetapi, menurut aturan kesehatan, kebutuhan tidur untuk anak-anak 8 sampai 10 jam. Untuk orang dewasa membutuhkan 6 sampai 8 jam. **Sumber:** *http://www.kapanlagi.com,* diunduh 30 Desember 2008

Ada beberapa hal yang perlu kamu lakukan sebelum tidur. Tujuannya agar tidurmu menjadi berkualitas dan kesehatan tubuh tetap terjaga. Perhatikan dan selanjutnya praktikkan dalam kehidupan sehari-hari.

1. Bersihkan tangan, kaki, serta muka sebelum tidur.
2. Gosoklah gigimu sebelum tidur.
3. Pakailah pakaian yang longgar agar tidurmu nyaman.
4. Bersihkan dan rapikan tempat tidurmu.
5. Saat tidur sebaiknya tidak menggunakan lampu yang terlalu terang karena akan menyilaukan mata.
6. Berdoalah sebelum tidur.
7. Tidurlah dengan posisi badan miring ke kanan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 5.7 Tidur yang cukup akan memulihkan kembali kesegaran tubuh

Bentuk istirahat selain tidur adalah bersantai. Dengan bersantai, otak serta otot tubuh yang lelah dan tegang menjadi segar kembali. Bersantai dapat dilakukan dengan berbagai cara, antara lain dengan berjalan-jalan santai, duduk santai di taman atau di bawah pohon, menonton televisi, mendengarkan radio, membaca bacaan yang mengandung humor, melihat gambar-gambar lucu, dan bersendau gurau.

Rekreasi juga termasuk salah satu cara beristirahat. Kegiatan rekreasi dilakukan untuk menghilangkan kejenuhan dan rasa bosan akibat kegiatan rutin sehari-hari. Tempat rekreasi tidak harus jauh dan memerlukan biaya mahal. Kegiatan rekreasi dapat dilakukan bersama teman atau bersama keluarga. Kegiatan rekreasi misalnya memancing, berenang, ke kebun binatang, ke pantai, atau ke daerah pegunungan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 5.8 Rekreasi termasuk bentuk istirahat

Ayo, Lakukan!

Buatlah jadwal aktivitas fisik dan istirahat secara teratur sejak bangun tidur sampai tidur pada malam hari. Selanjutnya laksanakan jadwal tersebut dengan sebaik-baiknya. Buatlah jadwal dalam tabel seperti di bawah ini!

Tabel Jadwal Aktivitas Fisik dan Istirahat Setiap Hari

Waktu	Aktivitas Fisik dan Istirahat yang Dilakukan
05.00	. . .

Pojok Info

Agar ada keseimbangan antara belajar dan istirahat, di sekolah disediakan waktu istirahat. Manfaatkan waktu istirahat tersebut dengan sebaik-baiknya. Kamu dapat bermain dengan teman di halaman sekolah, duduk santai sambil memerhatikan teman bermain, atau membeli makanan di kantin sekolah. Istirahat dapat menghilangkan kebosanan, kelelahan, dan ketegangan tubuh sehingga dapat mengikuti pelajaran selanjutnya dengan baik.

Rangkuman

1. Kita harus membiasakan hidup sehat, antara lain dengan menjaga kebersihan pakaian, memerhatikan kebutuhan tidur, dan istirahat yang cukup.
2. Kita harus memakai pakaian yang bersih dan rapi. Pakaian bersih dan rapi nyaman dipakai dan enak dipandang mata.
3. Pakaian kotor menimbulkan bau yang tidak sedap dan menyebabkan gatal pada kulit.
4. Setelah melakukan berbagai aktivitas fisik, tubuh membutuhkan istirahat yang cukup.
5. Tidur merupakan cara beristirahat yang paling baik. Tidur dan istirahat yang cukup akan memulihkan kebugaran tubuh.
6. Bentuk istirahat selain tidur adalah bersantai dan rekreasi.

7. Bersantai dapat dilakukan dengan berbagai cara, antara lain dengan berjalan-jalan santai, duduk santai di taman atau di bawah pohon, menonton televisi, mendengarkan radio, membaca bacaan yang mengandung humor, melihat gambar-gambar lucu, dan bersendau gurau.
8. Rekreasi dapat dilakukan dengan mengunjungi suatu tempat, misalnya kebun binatang, pantai, atau daerah pegunungan.

Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Jenis pakaian yang sesuai digunakan untuk berolahraga adalah . . . .
   a. hem c. kaus
   b. sweter d. jaket
2. Saat cuaca panas, sebaiknya memakai pakaian dari bahan . . . .
   a. kulit c. wol
   b. katun d. sutra
3. Pakaian yang kotor harus segera di . . . .
   a. cuci c. setrika
   b. jemur d. simpan
4. Agar pakaian rapi, sebaiknya di . . . .
   a. cuci c. jemur
   b. setrika d. simpan
5. Mencuci pakaian agar bersih menggunakan . . . .
   a. sabun cuci
   b. sabun mandi
   c. pewangi pakaian
   d. pelembut pakaian
6. Belajar dan bekerja membuat tubuh lelah sehingga kita memerlukan . . . .
   a. makan yang banyak
   b. minum yang banyak
   c. olahraga yang cukup
   d. istirahat yang cukup
7. Bentuk istirahat yang paling baik ialah . . . .
   a. tidur
   b. rekreasi
   c. bersendau gurau
   d. menonton televisi
8. Apabila kurang tidur, badan menjadi . . . .
   a. sehat
   b. segar
   c. lesu
   d. kuat
9. Setiap hari, orang dewasa membutuhkan waktu tidur selama . . . jam.
   a. 5 c. 10
   b. 8 d. 12

10. Untuk menghilangkan kejenuhan dan rasa bosan akibat rutinitas sehari-hari, hari libur dapat dimanfaatkan untuk . . . .
    a. belajar c. tidur
    b. bekerja d. rekreasi

B. Mari mengisi dengan jawaban yang tepat!

1. Agar terlindung dari panas, dingin, dan debu, tubuh kita memerlukan . . . .
2. Agar bibit-bibit penyakit dan jamur yang melekat pada pakaian mati, pakaian perlu . . . .
3. Istirahat yang cukup membuat tubuh terasa . . . .
4. Setiap hari anak balita membutuhkan waktu tidur lebih kurang selama . . . jam.
5. Menggunakan lampu yang terang pada saat tidur akan . . . .

C. Mari Mempraktikkan!

Kamu akan membuat pesan-pesan yang dapat mengingatkanmu untuk melakukan aktivitas sebelum tidur. Bagaimana caranya? Yuk, simak sama-sama!

1. Tuliskan pesan-pesan berikut ke dalam kertas warna-warni.
    a. Sudahkah kamu menggosok gigi?
    b. Sudahkah kamu membersihkan tangan, kaki, dan muka?
    c. Sudahkah kamu memakai pakaian tidur yang sesuai dan nyaman?
    d. Sudahkah kamu membersihkan tempat tidurmu?
    e. Sudahkah kamu menggunakan lampu yang tidak terlalu terang pada saat tidur?
    f. Sudahkah kamu berdoa sebelum tidur?
2. Tempelkan pesan-pesan tersebut di samping tempat tidurmu.

Dengan melakukan kegiatan tersebut, kamu akan berlatih menanamkan kedisiplinan. Segala kegiatan pun akan kamu lakukan dengan penuh kesadaran dan hati yang senang.

Latihan Ulangan Semester

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Gerak lokomotor ditunjukkan oleh . . . .
   a.
   b.
   c.
   d.
2. Gerakan mengayun lengan ke atas dan ke bawah secara bergantian bertujuan untuk . . . .
   a. mengencangkan otot-otot perut
   b. menguatkan otot pinggang
   c. mengendorkan otot-otot lengan
   d. melenturkan otot dada
3. Gerakan menekuk badan seperti huruf V dapat melatih . . . .
   a. keseimbangan
   b. kecepatan
   c. kelentukan
   d. kekuatan
4. Melempar dan menangkap bola dapat melatih otot . . . .
   a. tangan
   b. kaki
   c. bahu
   d. pinggang
5. Posisi badan ketika menangkap bola dari bawah adalah . . . .
   a. berdiri
   b. tegap
   c. miring
   d. jongkok
6. Yang termasuk gerak manipulatif adalah . . . .
   a. mengayun tangan
   b. menekuk lutut
   c. membungkukkan punggung
   d. menangkap bola

7. Gerakan *push up* dapat melatih kekuatan otot . . . .
   a. kaki
   b. paha
   c. bahu
   d. punggung
8. Untuk melatih kekuatan otot dada dapat dilakukan dengan cara . . . .
   a. merenggutkan dan merentangkan kedua tangan
   b. jalan jongkok mengangkat tumit
   c. menarik tali ke depan dan ke belakang
   d. melakukan gerakan *push up*
9. Guling belakang dilakukan dengan sikap awal . . . .
   a. berdiri
   b. jongkok
   c. duduk bersila
   d. tidur telungkup
10. Gerak ritmik yang dilakukan secara beregu sangat mengutamakan . . . .
    a. keserasian gerak
    b. gerak masing-masing peserta
    c. kenyaringan suara musik
    d. kekuatan dan kelenturan tubuh
11.

    Gerakan di atas adalah gerak kombinasi . . . .
    a. mengayun kaki dan menekuk lutut
    b. mengayun lengan dan menekuk lutut
    c. menekuk lutut dan membungkuk
    d. meliuk dan mengayun
12. Ketika tidur sebaiknya kamu menggunakan pakaian yang . . . .
    a. sempit
    b. longgar
    c. tebal
    d. panas
13. Salah satu bentuk istirahat selain tidur adalah . . . .
    a. olahraga
    b. belajar
    c. memasak
    d. rekreasi

14. Posisi badan duduk membentuk huruf V dapat menguatkan otot . . . .
    a. punggung
    b. pinggul
    c. perut
    d. lengan
15. Membungkukkan badan dengan tangan menyentuh lantai kemudian berdiri tegak kembali, berguna untuk mengendorkan dan menguatkan otot . . . .
    a. punggung
    b. lengan
    c. tungkai
    d. perut
16. Melempar bola besar ke depan diawali dengan meletakkan bola di . . . .
    a. atas kepala
    b. depan wajah
    c. depan dada
    d. belakang kepala
17. Kombinasi gerak melempar, menangkap, dan menendang dapat dijumpai dalam permainan . . . .
    a. bola basket
    b. bola voli
    c. sepak bola
    d. sepak takraw
18. Bagian kaki yang dapat digunakan untuk menahan bola adalah . . . .
    a. lutut
    b. betis
    c. pergelangan
    d. telapak kaki
19. Gerakan *standing push up* dapat menguatkan otot . . . .
    a. bahu
    b. kaki
    c. leher
    d. paha
20. Di bawah ini yang termasuk latihan keseimbangan adalah . . . .
    a. *push up*
    b. berjalan di atas balok kayu
    c. guling belakang
    d. berputar di udara
21. Gerakan yang termasuk ketangkasan adalah . . . .
    a.

b.

c.

d.

22. Meroda termasuk gerak latihan . . . .
    a. ketangkasan
    b. peregangan
    c. kelenturan
    d. kekuatan

23. Pada saat melakukan guling belakang, dagu harus menempel . . . .
    a. perut c. dada
    b. bahu d. leher

24. Jenis musik yang menyertai gerak ritmik bersifat . . . .
    a. ceria
    b. sendu
    c. mendayu
    d. menyedihkan

25. Pakaian yang digunakan untuk sekolah adalah . . . .
    a. seragam
    b. piyama
    c. jas hujan
    d. kostum

26. Pakaian yang sesuai digunakan pada siang hari yang panas adalah pakaian yang . . . .
    a. tebal
    b. menghangatkan
    c. menyerap keringat
    d. melekat di badan

27. Salah satu cara menjaga kebersihan pakaian adalah . . . .
    a. menyatukan semua jenis pakaian ketika mencuci pakaian
    b. merendam pakaian ke dalam air selama beberapa hari

c. memakai pakaian yang sama dalam waktu lebih dari tiga hari
d. mencuci pakaian menggunakan sabun

28. Hal yang perlu diperhatikan pada saat tidur adalah . . . .
    a. membersihkan tangan, kaki, dan muka
    b. tidur dengan posisi tengkurap
    c. memakai pakaian yang sempit
    d. menyalakan lampu yang terang

29. Menjaga kebersihan dilakukan . . . .
    a. rutin dan teratur
    b. apabila ingat saja
    c. hanya oleh tukang kebun
    d. dalam kerja bakti saja

30. Contoh kegiatan bersantai adalah . . . .
    a. mencuci pakaian
    b. membersihkan rumah
    c. menonton TV
    d. mengerjakan PR

B. Mari mengisi dengan jawaban yang tepat!

1. Gerakan dengan tidak berpindah tempat disebut sebagai gerak . . . .
2. Menangkap bola dapat dilakukan dengan . . . tangan atau . . . tangan.
3. Berjalan di atas balok kayu dengan meletakkan buku di atas kepala dapat melatih . . . .
4. Gerakan menendang dan menahan bola dapat ditemui pada olahraga . . . .
5. Berdiri dengan satu kaki diangkat ke belakang melatih . . . .
6. Gerakan berguling dapat dilakukan ke . . ., . . ., dan . . . .
7. Gerak ritmik disebut juga gerak . . . .
8. Pakaian yang kotor harus segera di . . . .

9. Pakaian yang sudah disetrika disimpan ke dalam . . . .
10. Ketika tidur sebaiknya posisi badan miring ke . . . .

C. Mari menjawab dengan tepat!

1. Praktikkan gerakan melempar bola kecil ke samping?
2. Sebutkan tiga latihan yang dapat melatih daya tahan otot!
3. Sebutkan tiga contoh gerakan yang dapat melatih keseimbangan!
4. Apakah yang dimaksud dengan gerak ritmik?
5. Sebutkan cara menjaga kebersihan pakaian!

Bab VI Aktivitas Permainan

Tema: Permainan dan Olahraga

Materi pembelajaran pada bab ini

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Kombinasi gerak lokomotor dalam permainan

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Kombinasi gerak nonlokomotor dalam permainan

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Kombinasi gerak manipulatif dalam permainan

Kamu pernah berlatih kombinasi gerak dasar. Pada bab ini, kamu akan mempelajari kombinasi gerak dasar dalam permainan sederhana. Nah, menarik kan? Yuk, kita bermain bersama.

Kata Kunci

• jalan • lari • lompat • memutar • menekuk • mengayun • meliukkan • memvoli • memantulkan • menendang • menahan

Gerakan dasar dapat dibedakan menjadi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Gerak lokomotor dilakukan dengan berpindah tempat. Gerak nonlokomotor tanpa berpindah tempat. Sementara itu, gerak manipulatif dilakukan dengan menggunakan alat.

A. Kombinasi Gerak Lokomotor

Pada pelajaran yang lalu, kamu telah mempelajari dan mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, yaitu berjalan dan berlari. Sekarang, mari kita praktikkan berbagai kombinasi gerak lokomotor, meliputi berjalan, berlari, dan melompat dalam permainan.

1. Latihan Kombinasi Gerak Berjalan, Berlari, dan Melompat

a. Berjalan, Berlari, dan Melompat ke Depan

Sikap badan berdiri tegak. Berjalanlah dengan langkah biasa sebanyak 5 langkah. Kemudian berlarilah 7 langkah, dilanjutkan melompat ke depan dengan mendahulukan kaki kanan dan mendarat dengan kaki kanan pula. Lakukan lagi, tetapi mendarat dengan menggunakan kedua kaki bersamaan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 6.1 Latihan kombinasi gerak berjalan, berlari, dan melompat ke depan

b. Berjalan, Berlari, dan Melompat ke Belakang

Sikap badan berdiri tegak. Berjalanlah mundur dengan langkah biasa sebanyak 5 langkah. Kemudian diteruskan berlari mundur 7 langkah, dilanjutkan melompat ke belakang dengan mendahulukan kaki kanan dan mendarat dengan kaki kanan pula. Lakukan lagi,

tetapi mendarat dengan menggunakan kedua kaki bersamaan. Ulangi sampai setiap anak mendapat giliran.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Mendarat dengan kaki kanan

Mendarat dengan kedua kaki

Gambar 6.2 Latihan kombinasi gerak berjalan, berlari, dan melompat ke belakang

2. Kombinasi Gerak Berjalan, Berlari, dan Melompat dalam Permainan

a. Permainan Kucing-kucingan

Ayo kita bermain kucing-kucingan. Permainan ini dilakukan dalam satu kelompok besar di satu tempat yang dibatasi garis. Satu orang temanmu berperan sebagai kucing, yang lainnya menjadi makanan. Si kucing berusaha menangkap makanan. Apabila makanan tertangkap, ia ganti berperan menjadi kucing. Melalui permainan ini kamu melakukan kombinasi gerakan berjalan, berlari, dan melompat untuk menghindari kejaran kucing. Bermainlah dengan gembira.

b. Permainan Gobak Sodor

Permainan gobak sodor dilakukan oleh dua regu. Setiap regu terdiri atas tiga sampai lima pemain. Salah satu regu sebagai penjaga dan regu lain sebagai penyerang. Saat permainan dimulai, regu penjaga menempati garis permainan. Regu penyerang berusaha menembus garis dan menghindari tangkapan regu penjaga. Penjaga boleh menyentuh dan menangkap penyerang hanya di tempat berdirinya saja. Misalnya penjaga di garis depan, ia hanya boleh berada di garis depan. Penjaga di garis tengah hanya boleh berada di garis tengah.

Apabila salah seorang regu penyerang tersentuh atau tertangkap, regu penyerang berganti menjadi regu penjaga. Apabila salah seorang regu penyerang berhasil lolos sampai kembali ke garis depan, tanpa tersentuh atau tertangkap regu penjaga, regu penyerang menang dan mendapat nilai satu. Permainan dimulai lagi seperti semula, regu penjaga tetap berjaga dan regu penyerang tetap menjadi penyerang. Dalam permainan gobak sodor, kamu akan melakukan kombinasi gerakan berjalan, berlari, dan melompat.

Sumber: *http://id.wikipedia.org*, diunduh tanggal 2 Desember 2008

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.3 Bermain gobak sodor

B. Kombinasi Gerak Nonlokomotor dalam Permainan

Pada pelajaran di Bab 1, kamu pernah mempelajari dan mempraktikkan kombinasi gerak nonlokomotor, yaitu mengayun, membungkuk, dan menekuk. Sekarang, mari kita mempelajari dan mempraktikkan berbagai kombinasi gerak nonlokomotor, meliputi memutar, menekuk lutut, mengayun lengan, dan meliukkan badan.

1. Latihan Kombinasi Gerak Memutar, Menekuk Lutut, Mengayun Lengan, dan Meliukkan Badan

a. Kombinasi Gerak Memutar Lengan dan Menekuk Lutut

Memutar kedua lengan di depan badan dan menekuk kedua lutut. Bagaimana melakukannya? Mula-mula berdiri tegak. Pandangan lurus ke depan. Rentangkan kedua lengan ke samping kiri badan. Putar ke kanan

searah jarum jam. Tekuk kedua lutut saat kedua lengan berada di bawah. Lakukan dengan hitungan 1×8. Lakukan beberapa kali.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 6.4 Latihan kombinasi gerak memutar kedua lengan di depan badan dan menekuk kedua lutut

b. Kombinasi Gerak Mengayun Salah Satu Lengan dan Meliukkan Badan

1) *Mengayun salah satu lengan di atas kepala diikuti meliukkan badan ke samping*

Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu. Ayun lengan kanan di atas kepala dan tangan kiri di pinggang, diikuti dengan meliukkan badan ke samping kiri. Ganti gerakan yang sama ke samping kanan. Lakukan dengan hitungan 2×8.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 6.5 Latihan kombinasi gerak mengayun salah satu lengan dan meliukkan badan

2) *Mengayun kedua lengan di atas kepala diikuti meliukkan badan ke samping*

Kedua kaki dibuka selebar bahu. Kedua lengan diangkat lurus ke atas. Ayunkan kedua lengan ke kanan diikuti meliukkan badan ke samping kanan. Ganti gerakan yang sama ke samping kiri. Lakukan dengan hitungan 2×8.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.6 Latihan kombinasi gerak mengayun kedua lengan dan meliukkan badan

2. Kombinasi Gerak Memutar Lengan dan Menekuk Lutut dalam Permainan

a. Permainan Lompat Tali

Sediakan seutas tali karet. Ajaklah dua orang temanmu untuk memutar tali. Ujung tali dipegang oleh kedua temanmu. Temanmu memutar tali searah jarum jam. Teman yang bertugas memutar tali harus kompak dalam memutar tali, agar putaran tali teratur. Ketika tali karet diputar, segeralah masuk dengan cara melompat sambil menekuk lutut. Gerakan kaki harus menghindar dari ayunan tali karet. Begitu pula kepala, dijaga agar tidak tersangkut tali karet dan mengganggu putaran tali karet tersebut. Apabila saat tali diputar, kakimu tersangkut tali, kamu bertugas menggantikan memutar tali.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.7 Permainan lompat tali

b. Permainan Ombak Laut

Anak-anak berdiri membentuk sebuah lingkaran besar dengan bergandengan tangan. Guru meminta mereka berhitung mulai dari angka 1, 2, 3, 4, 5, dan seterusnya. Guru juga meminta mereka untuk mengingat

nomornya masing-masing. Anak yang bernomor ganjil diminta jongkok. Anak yang bernomor genap diminta berdiri. Guru menjelaskan permainan, apabila beliau memberi aba-aba ”ganjil”, berarti yang bernomor ganjil harus berdiri. Anak yang bernomor genap harus jongkok. Begitu seterusnya. Pada saat melakukan pergantian gerakan jongkok berdiri, diikuti gerakan memutar lengan. Anak yang keliru melakukan gerakan atau pegangan tangannya terlepas, akan mendapatkan hukuman, misalnya menyanyi di tengah lingkaran. Lakukan permainan ini dengan gembira dan percaya diri.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.8 Permainan ombak laut

C. Kombinasi Gerak Manipulatif dalam Permainan

a. Memantulkan Bola sambil Bergerak

Gerakan memantulkan bola dapat kamu jumpai dalam olahraga bola basket. Dalam permainan bola basket, bola digerakkan dengan cara dipantulkan. Bagaimana cara memantulkan bola sambil melakukan gerakan? Berikut cara-cara memantulkan bola dengan melakukan gerakan.

1) *Memantulkan bola dengan tangan sambil bergerak maju dan mundur*

   Berdirilah sambil memegang bola. Pantulkan bola ke tanah dengan tangan kanan sambil menekuk sedikit kedua lutut. Bergeraklah ke depan sampai garis yang ditentukan. Lakukan juga dengan bergerak mundur. Lakukan beberapa kali.

2) *Memantulkan bola dengan tangan sambil bergerak ke samping*

Berdirilah sambil memegang bola. Pantulkan bola ke tanah dengan tangan kanan sambil sedikit menekuk kedua lutut. Bergeraklah ke samping kiri sampai garis yang ditentukan. Lakukan beberapa kali.

Sumber: *Permainan Bola Basket*, Nuril Ahmadi, Era Pustaka Utama, 2007

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 6.9 Memantulkan bola dengan tangan sambil bergerak maju dan mundur

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 6.10 Memantulkan bola dengan tangan sambil bergerak ke samping

Ayo, Lakukan!

Memantul Bola di Atas Lintasan

Kamu akan melakukan permainan memantulkan bola dengan bergerak. Sebelumnya buatlah garis lingkaran. Bentuklah kelompok, setiap kelompok terdiri atas 6 anak. Setiap anak dalam kelompok memegang bola, lalu meletakkan bola di atas tangan. Posisi tangan lurus ke depan. Setelah ada aba-aba guru, mulailah berlari sambil memantulkan bola. Berusahalah untuk mempertahankan pantulan bola agar tetap di lintasannya. Siswa yang paling lama berada di lintasan dinyatakan sebagai pemenang. Lakukan gerakan tersebut dengan penuh disiplin dan sesuai petunjuk.

b. Memvoli Bola

Memvoli bola merupakan gerakan dasar dalam permainan bola voli. Gerakan memvoli ini merupakan gerak dasar servis dalam permainan bola voli. Oleh karena itu, agar kamu bisa bermain voli, gerakan-gerakan berikut ini harus kamu kuasai terlebih dahulu.

1) *Memvoli bola bawah dengan satu tangan*

Berdirilah dengan kaki kiri di depan. Pegang bola dengan tangan kiri di atas telapak tangan. Kepalkan

tangan kanan dengan ibu jari berada di atas. Ayunkan tangan kanan dari belakang ke depan, lalu pukulkan pada permukaan bawah bola sehingga bola terlempar ke arah depan atas.

Sumber: *Permainan Bola Basket*, Nuril Ahmadi, Era Pustaka Utama, 2007

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 6.11 Memvoli bola bawah dengan satu tangan

2) *Memvoli bola atas dengan satu tangan*

Berdirilah dengan kaki kiri di depan. Pegang bola dengan kedua tangan. Ayunkan tangan kanan ke belakang dengan telapak tangan terbuka melalui atas kepala. Luruskan dan angkat tangan kiri yang memegang bola. Lecutkan tangan kanan ke permukaan belakang bola sehingga bola terlempar ke arah depan atas.

Sumber: *http://guruprofesional.wordpress.com*, diunduh tanggal 2 Desember 2008

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 6.12 Memvoli bola atas dengan satu tangan

3) *Memvoli bola bawah dengan dua tangan*

Berdirilah dengan berpasangan. Kedua kaki dibuka selebar bahu. Kepalkan tangan kiri yang dipegang tangan kanan dengan ibu jari berada di atas. Ayunkan ke belakang kemudian ke depan saat bola datang dengan membungkukkan badan. Kemudian luruskan lengan dan tumit ketika bola terpantul. Lakukan beberapa kali.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 6.13 Memvoli bola bawah dengan dua tangan

4) *Memvoli bola atas dengan dua tangan*

Berdirilah berpasangan dengan kaki kiri di depan. Ketika bola datang, pantulkan dengan telapak tangan yang dibuka ke arah temanmu, sambil merenggutkan kedua lutut dan meluruskan kembali diikuti gerakan mendorong bola dengan kedua tangan. Lakukan beberapa kali.

Sumber: *Permainan Bola Basket*, Nuril Ahmadi, Era Pustaka Utama, 2007

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 6.14 Memvoli bola atas dengan dua tangan

Ayo, Lakukan!

Bermain Bola Voli

Kamu sudah mempelajari tentang gerakan-gerakan dasar dalam bola voli. Sekarang kamu dapat mengombinasikan gerakan-gerakan tersebut ke dalam permainan bola voli. Oleh karena itu, bentuklah kelompok yang terdiri atas enam anak. Setiap dua kelompok akan melakukan permainan bola voli. Lakukanlah permainan bola voli dengan peraturan sederhana. Lakukan permainan dengan tetap menjaga sportivitas.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

c. Menendang dan Menahan Bola sambil Bergerak

Menendang dan menahan bola merupakan gerakan yang dapat ditemui dalam permainan sepak bola. Ada berbagai cara menendang bola. Menendang bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam atau ujung kaki.

Sumber: *Dasar-Dasar Sepak Bola*, Danny Mielke, Pakar Raya, 2007

Berikut adalah latihan menendang dan menahan bola dengan berbagai gerakan.

1) *Menendang dan menahan bola berpasangan sambil bergerak maju mundur*

Latihan ini dilakukan secara berpasangan. Lakukanlah dengan sikap awal berdiri berhadapan dengan

temanmu. Jarak tempatmu berdiri dan temanmu 5 meter. Kamu bergerak maju sambil menendang bola. Temanmu menahan bola kemudian bergerak mundur. Kamu menendang bola lagi yang ditahan temanmu tadi. Begitu seterusnya sampai garis batas. Lakukan secara bergantian.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.15 Menendang dan menahan bola berpasangan sambil bergerak maju mundur

2) *Menendang dan menahan bola berpasangan sambil bergerak maju bersamaan*

Berdiri berhadapan dengan temanmu dengan jarak 5 m. Kamu dan temanmu sama-sama bergerak maju sambil menendang dan menahan bola sampai garis batas. Lakukan beberapa kali.

Ayo, Lakukan!

Bermain Sepak Bola Satu Gawang

Supaya gerakan menendang dan menahan bola lebih menarik, ayo, bermain sepak bola 1 gawang. Bentuk 2 tim kecil sepak bola. Satu tim beranggotakan 4 orang dan tidak ada penjaga gawang. Pada saat seseorang dari satu tim menguasai bola dan berusaha memasukkan bola ke gawang, tim yang lain berusaha menghadang. Begitu juga sebaliknya. Dalam permainan ini kamu dapat melakukan gerakan berlari, menendang, menahan, dan mengoper bola ke arah temanmu.

Sumber: Dokumen Penerbit

Rangkuman

1. Berjalan, berlari, dan melompat termasuk gerak lokomotor.
2. Kombinasi gerak lokomotor dapat dijumpai pada permainan kucing-kucingan dan gobak sodor.
3. Gerak memutar, menekuk lutut, mengayun lengan, dan meliukkan badan termasuk gerak nonlokomotor.
4. Kombinasi gerak nonlokomotor dapat dijumpai pada permainan lompat tali dan permainan ombak laut.
5. Cara memantulkan bola sambil bergerak:
   a. memantulkan bola dengan tangan sambil bergerak maju mundur; dan
   b. memantulkan bola dengan tangan sambil bergerak ke samping.
6. Cara memvoli bola:
   a. memvoli bola bawah dengan satu tangan;
   b. memvoli bola atas dengan satu tangan;
   c. memvoli bola bawah dengan dua tangan; dan
   d. memvoli bola atas dengan dua tangan.
7. Latihan menendang dan menahan bola sambil bergerak:
   a. menendang dan menahan bola berpasangan sambil bergerak maju mundur; serta
   b. menendang dan menahan bola berpasangan sambil bergerak maju bersamaan.

Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Berjalan, berlari, dan melompat termasuk gerak . . . .
   a. lokomotor
   b. nonlokomotor
   c. manipulatif
   d. lokomotor dan manipulatif

2. Jenis permainan yang mengombinasikan beberapa gerak nonlokomotor adalah . . . .
   a. gobak sodor
   b. ombak laut
   c. kucing-kucingan
   d. sepak bola

3. Dalam permainan gobak sodor, regu penyerang dinyatakan kalah dan harus bertukar tempat menjadi regu penjaga apabila salah seorang dari regu penyerang . . . .
   a. menginjak garis batas
   b. tersentuh penjaga
   c. lolos melewati penjagaan
   d. kembali ke garis depan
4. Gerakan di samping mengombinasi gerak . . . dan . . . .

   a. memutar lengan dan menekuk lutut
   b. mengayun lengan dan menekuk lutut
   c. mengayun lengan dan meliukkan badan
   d. memutar lengan dan meliukkan badan
5. Mengayunkan kedua lengan di atas kepala diikuti meliukkan badan ke samping merupakan kombinasi gerak . . . .
   a. lokomotor
   b. nonlokomotor
   c. manipulatif
   d. lokomotor dan manipulatif
6. Permainan kucing-kucingan termasuk pola gerak . . . .
   a. lokomotor
   b. nonlokomotor
   c. manipulatif
   d. lokomotor dan manipulatif
7.

   Dalam permainan di atas terdapat kombinasi gerak . . . dan . . . .
   a. memutar lengan dan meliukkan badan
   b. meliukkan badan dan menekuk lutut
   c. mengayun lengan dan meliukkan badan
   d. memutar lengan dan menekuk lutut
8. Pada saat memantulkan bola, posisi lutut harus . . . .
   a. lurus
   b. jongkok
   c. ditekuk
   d. sedikit ditekuk
9. Pada saat memvoli bola bawah dengan dua tangan, tangan kiri dipegang tangan kanan dengan posisi ibu jari berada di . . . .

a. atas c. tengah
b. bawah d. dalam

10. Melempar, menangkap, dan memantul termasuk gerak . . . .
    a. lokomotor
    b. nonlokomotor
    c. manipulatif
    d. ritmik

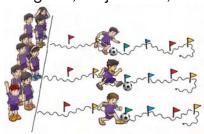
B. Mari mengisi dengan jawaban yang tepat!

1. Permainan gobak sodor termasuk pola gerak . . . .
2. Memutar lengan dan menekuk lutut termasuk latihan kombinasi pola gerak . . . .
3. Memantul-mantulkan bola dengan tangan dapat dijumpai pada olahraga . . . .
4. Memvoli bola merupakan gerakan dasar dalam olahraga . . . .
5. Ketika melakukan gerakan memvoli bola dengan satu tangan, posisi kaki kiri berada di . . . .

C. Mari mempraktikkan!

Lakukanlah perlombaan menggiring bola. Wah, sepertinya perlombaan ini tampak seru dan menarik. Seperti apakah pelaksanaannya? Ikuti langkah-langkahnya.

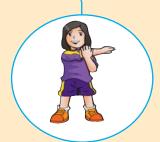
1. Siapkan bendera kemudian ditanam di lapangan sebagai lintasan.
2. Bentuklah kelompok. Setiap kelompok terdiri atas 3 siswa.
3. Lakukan perlombaan menggiring bola dengan kelompok lain melalui celah-celah di antara bendera tersebut. Perlombaan dimulai dari garis *start* hingga kembali ke garis *start* lagi, dan akan dilanjutkan oleh teman berikutnya.

Pada saat melakukan perlombaan, gurumu akan memberikan penilaian terhadap aspek psikomotorik dan afektif. Aspek psikomotorik yang dinilai adalah kecepatan, daya tahan, dan kelincahan. Aspek afektif yang dinilai adalah rasa percaya diri, keberanian, kekeluargaan, kerja sama, dan kedisiplinanmu.

Bab VII Kebugaran Jasmani 2

Tema: Aktivitas Pengembangan

Materi pembelajaran pada bab ini

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Kelentukan dan kelenturan

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Peregangan tangan dan bahu

Tubuh yang bugar menjadi keinginan banyak orang. Dengan tubuh yang bugar kita dapat melakukan berbagai aktivitas. Agar memiliki tubuh yang bugar diperlukan latihan. Salah satu latihan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani adalah latihan yang dapat meningkatkan kelentukan dan kelenturan tubuh serta koordinasi gerak. Apa saja bentuk-bentuk latihan tersebut? Yuk, kita praktikkan latihan-latihannya.

• kelenturan • jari tangan • leher • pinggang • punggung • peregangan • bahu

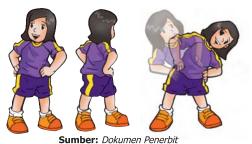
Tubuh kita dapat berdiri tegak karena ada tulang dan otot. Tulang dalam tubuh kita banyak jumlahnya dan saling menyambung. Sambungan antartulang disebut sendi. Apabila persendian tubuh kita kaku, akan mengganggu aktivitas kita. Nah, oleh karena itu, latihlah sendi dalam tubuh kita agar menjadi lentur. Dengan demikian, kegiatan apa pun dapat kita lakukan dengan gesit dan lincah.

A. Gerakan Kelenturan

Bagian-bagian tubuh kita perlu dilatih kelenturannya agar tubuh kita tidak terlihat kaku. Bagaimana cara-cara melatih kelenturan tubuh? Berikut adalah cara-cara untuk melatih kelenturan beberapa organ tubuh.

1. Latihan Kelenturan Pinggang

Oca berdiri tegak, kedua tangan di pinggang. Oca menghadapkan badan ke kanan dan ke kiri. Oca melakukan dalam 2×8 hitungan. Kemudian Oca memiringkan badan dengan mendorong pinggang ke kanan dan ke kiri. Posisi kaki tetap. Oca melakukan dalam 2×8 hitungan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 7.1 Latihan kelenturan pinggang

2. Latihan Kelenturan Punggung

Gerakan-gerakan untuk melenturkan punggung sebagai berikut.

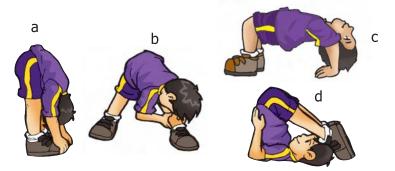
a. Mula-mula badan berdiri tegak, kedua kaki rapat, kemudian membungkuk ke depan dengan kedua tangan memegang ujung kaki dan mencium lutut. Tahan gerakan sampai 8 hitungan.

b. Kaki dibuka lebar-lebar, kemudian badannya membungkuk mencium lutut kaki kiri dengan kedua tangan me-

megang kaki tersebut. Ganti mencium lutut kaki kanan. Tahan gerakan sampai 8 hitungan. Pada saat melakukan gerakan ini, yang perlu diingat adalah posisi lutut dalam keadaan lurus. Lutut jangan sampai ditekuk. Apabila ditekuk, tidak ada proses peregangan di bagian punggung.

c. Mula-mula tidur telentang. Kemudian mengangkat pinggul dengan kedua lengan menahan di belakang kepala. Tahan gerakan sampai 8 hitungan. Gerakan ini merupakan sikap kayang yang diawali dengan posisi tidur telentang.

d. Mula-mula tidur telentang. Kemudian mengangkat kedua kaki lurus hingga melewati kepala dan kedua lengan menahan pinggul. Tahan gerakan hingga 8 hitungan.

Sumber: *Menuju Sehat Bugar*, Rusli Lutan, Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas, 2002

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 7.2 Latihan kelenturan punggung

Gerakan-gerakan di atas disebut dengan peregangan statis. Peregangan statis merupakan gerakan meregangkan bagian sendi tubuh dengan menahannya selama 8 hitungan.

3. Latihan Kelenturan Leher

Edo berdiri tegak dan kedua tangan di pinggang. Edo menggerakkan kepala ke atas dan ke bawah. Kemudian menengokkan kepala ke kanan dan ke kiri. Edo juga memiringkan kepala ke kanan dan ke kiri. Selanjutnya, kepala diputar searah jarum jam dan berlawanan arah jarum jam. Edo melakukan setiap gerakan sampai dengan 8 hitungan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 7.3 Latihan kelenturan leher

4. Latihan Kelenturan Jari Tangan

Mula-mula Oca berdiri tegak. Kedua tangannya lurus ke atas atau lurus ke depan. Kedua tangannya membentuk anyaman jari menghadap ke atas kemudian ke bawah. Gerakan ini dilakukan Oca sampai dengan hitungan 1×8.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 7.4 Latihan kelenturan jari tangan

Ayo, Lakukan!

Mempraktikkan Gerak Kayang

Kamu akan melakukan gerak kayang. Gerak kayang merupakan kombinasi dari peregangan tangan, bahu, dan pinggang. Sekarang lakukanlah gerakan tersebut dengan langkah-langkah berikut.

1. Mula-mula berdiri tegak dan kaki dibuka selebar bahu.
2. Tangan kanan diangkat lurus, telapak tangan menghadap ke atas. Tangan kiri memegang kaki kiri.
3. Turunkan tangan kanan perlahan sampai tanah diikuti tangan kiri menyangga tubuh. Posisi kepala mendongak melihat belakang.
4. Tahan sampai delapan hitungan.

Lakukanlah gerakan ini di atas matras. Apabila belum bisa, kamu dapat bekerja sama dengan temanmu. Kamu bisa meminta temanmu untuk memegang pinggangmu. Lakukanlah dengan disiplin, menjaga keselamatan diri sendiri dan teman serta dalam pengawasan gurumu!

B. Latihan Gerakan Peregangan Tangan dan Bahu

1. Gerakan Peregangan Tangan ke Atas

Edo berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu. Pandangan lurus ke depan. Tangan kiri di pinggang. Kemudian memiringkan badan ke kanan. Tangan kanan diangkat ke atas lurus

dengan badan dan kaki kanan. Edo menahan gerakan sampai 8 hitungan. Edo melakukan gerakan secara bergantian.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 7.5 Gerakan peregangan tangan ke atas

2. Peregangan Otot Tangan ke Depan, Bawah, dan Belakang

Kaki kanan Edo di depan badan. Edo meregangkan kedua tangan ke depan. Edo mengganti gerakan dengan kedua tangan menekan lutut kaki kanan. Kemudian Edo berganti menggerakkan kedua tangan ke belakang. Edo melakukannya masing-masing sampai 8 hitungan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 7.6 Peregangan otot tangan ke depan, bawah, dan belakang

3. Peregangan Bahu

Oca berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu dan pandangan lurus ke depan. Oca meluruskan tangan kanan ke arah samping kiri. Kemudian menyilangkan tangan kiri di depan siku tangan kanan. Oca menahan gerakan sampai 8 hitungan dan melakukannya secara bergantian.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 7.7 Gerakan peregangan bahu

Ayo, Lakukan!

Pos Berantai

Kamu akan mengombinasikan gerakan-gerakan kelenturan. Kamu akan melakukannya secara berangkai. Oleh karena itu, bagilah kelasmu menjadi tiga kelompok. Setiap kelompok akan melakukan gerakan-gerakan yang terbagi menjadi tiga pos. Gerakan-gerakan dari tiga pos tersebut sebagai berikut.
Pos 1 melakukan gerakan melenturkan jari tangan.
Pos 2 melakukan gerakan melenturkan leher.
Pos 3 melakukan gerakan melenturkan punggung.
Setiap kelompok akan melakukan gerakan-gerakan tersebut sesuai dengan posnya. Bergeserlah sesuai arah jarum jam. Lakukan dengan kompak dan sesuai aba-aba guru.

Pojok Info

Pemanasan sebelum berolahraga dapat mencegah cedera dan menjadikan olahraga semakin nyaman. Dengan peregangan otot 5–10 menit sebelum berolahraga menjadikan otot siap digunakan untuk beraktivitas beberapa lama. Pada saat pemanasan, otot tidak hanya membakar persediaan gula dalam tubuh, tetapi juga melarutkan lemak.

Sumber: *http://ganevo.com*, diunduh 4 Desember 2008

Rangkuman

1. Bagian-bagian tubuh harus kita latih kelenturan dan kelentukannya. Tujuannya agar tubuh dapat bergerak luwes atau tidak kaku.
2. Contoh latihan yang dapat melenturkan dan melentukkan anggota tubuh:
   a. latihan kelenturan jari tangan;
   b. latihan kelenturan leher;
   c. latihan kelenturan pinggang; dan
   d. latihan kelenturan punggung.
3. Contoh latihan gerakan peregangan tangan dan bahu:
   a. gerakan peregangan tangan ke atas;
   b. gerakan peregangan tangan ke depan, bawah, dan belakang; serta
   c. gerakan peregangan bahu dengan menyilangkan tangan.

A. **Mari memilih jawaban yang tepat!**

1. Meluruskan kedua tangan ke atas dan membentuk anyaman jari dapat melenturkan . . . .
   a. jari kaki
   b. jari tangan
   c. pinggang
   d. punggung
2. Menggerak-gerakkan kepala ke kanan dan ke kiri dapat melatih kelenturan . . . .
   a. jari tangan
   b. leher
   c. pinggang
   d. punggung
3. Membungkukkan badan dengan memegang kaki sampai mencium lutut dapat melatih kelenturan . . . .
   a. bahu c. pinggang
   b. leher d. punggung
4. Peregangan statis dilakukan dengan cara . . . .
   a. melangkah ke samping
   b. jalan di tempat
   c. mengangkat kedua kaki melewati kepala
   d. menggeleng-gelengkan kepala
5. Melatih kelenturan dan kelentukan pinggang dilakukan dengan . . . .
   a. jalan di tempat
   b. membuka dan menutup tangan
   c. memiringkan pinggang
   d. berjalan membungkuk
6. Tujuan melakukan gerakan kelenturan adalah . . . .
   a. meningkatkan daya tahan
   b. melatih kelincahan
   c. melatih ketangkasan
   d. membuat tubuh tidak kaku
7. Melakukan latihan kelenturan jari tangan. Posisi kedua tangan harus . . . .
   a. lurus
   b. ditekuk
   c. di bahu
   d. di kepala
8. Pada saat melakukan gerakan membungkuk untuk melenturkan punggung, lutut harus . . . .
   a. ditekuk c. bengkok
   b. lurus d. goyang
9. Meluruskan tangan kanan ke samping kiri. Tangan kiri disilangkan di depan siku. Gerakan ini merupakan peregangan . . . .

a. bahu
b. pinggang
c. pinggul
d. leher

10. Posisi awal melatih kelenturan pinggang adalah . . . .
    a. tidur telentang
    b. tidur tengkurap
    c. berdiri tegak
    d. kaki kangkang

B. Mari mengisi dengan jawaban yang tepat!

1. Memutar kepala searah jarum jam dan berlawanan arah jarum jam dapat melatih kelenturan . . . .
2. Pada saat badan membungkuk dan mencium lutut, kedua tangan memegang . . . .
3. Pada saat mencium lutut kedua kaki harus lurus. Apabila tidak lurus, tidak ada proses . . . .
4. Gerakan kayang dapat melatih peregangan . . ., . . ., dan . . . .
5. Gerakan peregangan tangan ke atas, pada saat tangan kiri di pinggang, posisi tangan kanan . . . .

C. Mari mempraktikkan!

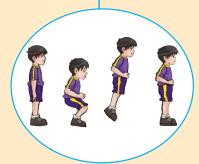
Kamu akan mempraktikan latihan kelenturan. Lakukan latihan-latihan berikut sesuai dengan panduan guru. Hindari kesalahan sekecil mungkin agar tidak terjadi cedera.

1. Ambil posisi dengan duduk telunjur dan kedua tangan lurus ke depan.
2. Renggut-renggutkan badan ke depan sampai empat kali. Tahanlah badanmu pada hitungan kelima sampai kedelapan. Pada saat menahan, kedua tangan menyentuh ujung kaki. Lakukan gerakan tersebut berulang kali.
3. Kembalilah ke posisi awal. Kemudian kaki mengangkang dengan kaki kanan ditekuk ke samping kanan dan kaki kiri tetap lurus ke depan.
4. Renggutkan badan ke depan dengan siku tangan kanan menyentuh lutut kaki kiri. Lakukan gerakan tersebut berulang kali dengan kaki yang bergantian.

Setelah kamu mampu melakukannya secara mandiri, gurumu akan memberikan penilaian terhadap kelenturan, daya tahan, kelincahan, dan kedisiplinanmu.

Bab VIII Senam Ketangkasan

Tema: Aktivitas Senam

Materi pembelajaran pada bab ini

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Senam ketangkasan tanpa alat

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Senam ketangkasan dengan alat

Latihan senam ketangkasan dapat merangsang kebugaran jasmani, seperti kekuatan, daya tahan otot, dan kelenturan. Senam ketangkasan dapat dilakukan tanpa menggunakan alat dan dengan menggunakan alat. Gerakan apa saja yang termasuk latihan senam ketangkasan?

• senam ketangkasan • melompat • guling ke depan • egrang • lompat tali

Senam ketangkasan antara lain bertujuan untuk menguatkan otot-otot tubuh. Gerakannya tidak sulit dilakukan. Kamu dapat melakukannya dengan alat atau tanpa alat. Mari, ikuti gerakan-gerakannya seperti berikut ini.

A. Senam Ketangkasan Tanpa Alat

Kita dapat melakukan senam ketangkasan tanpa menggunakan alat. Bentuk-bentuk senam tanpa alat, antara lain berbagai gerakan meloncat, kombinasi gerakan guling dan loncat, serta kombinasi gerakan loncat dan berputar 180^{o} dilanjutkan dengan guling ke depan.

1. Latihan Meloncat

Meloncat adalah gerakan melayang dengan kedua kaki secara bersama-sama. Gerakan meloncat berbeda dengan gerakan melompat. Gerakan melompat berarti bergerak dengan mengangkat salah satu kaki ke depan (ke bawah, ke atas) dan dengan cepat menurunkannya lagi. Gerakan meloncat dan melompat dapat melatih kekuatan otot kaki, karena yang banyak bergerak adalah kaki. Gerakan ini dapat dilakukan di tempat ataupun berpindah tempat. Untuk mencapai loncatan yang jauh diperlukan tolakan kaki yang kuat. Ayo, berlatihlah melakukan berbagai gerakan meloncat berikut ini.

a. Meloncat di Tempat

Sikap awal berdiri tegak. Genggam kedua tangan, lalu diletakkan di depan perut. Pandangan lurus ke depan. Loncat-loncatlah di tempat. Semakin lama, loncatan semakin tinggi.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 8.1 Meloncat di tempat

b. Meloncat ke Depan

Sikap awal berdiri tegak, kedua tangan di samping. Kemudian meloncat sejauh mungkin. Mendarat dengan kedua kaki bersama-sama.

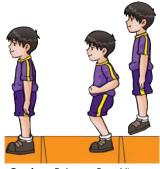
Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 8.2 Meloncat ke depan

c. Meloncat ke Samping

Sikap awal berdiri di samping sebuah garis yang ditentukan. Setelah guru membunyikan peluit, meloncatlah ke samping melewati garis. Lakukan secara terus-menerus. Jika peluit dibunyikan dua kali, berhentilah meloncat.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 8.3 Meloncat ke samping

d. Meloncat ke Belakang

Sikap awal berdiri di depan garis yang ditentukan. Setelah guru membunyikan peluit, segera meloncat ke belakang. Kemudian meloncat ke depan, lalu ke belakang lagi. Lakukan secara terus-menerus. Apabila peluit dibunyikan dua kali, berhentilah meloncat.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 8.4 Meloncat ke belakang

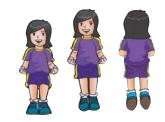
e. Meloncat-loncat di Tempat dan Berputar 90°, 180° ke Kiri dan ke Kanan

Sikap awal berdiri. Pandangan ke arah depan. Kedua tangan ditekuk di samping badan. Pada hitungan 1, 2, 3 meloncat-loncat di tempat. Pada hitungan 4, meloncat 90° hadap kanan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 8.5 Meloncat di tempat dan melompat 90° hadap kanan

Pada hitungan 5, 6, dan 7 meloncat-loncat di tempat, kemudian hitungan 8, kembali menghadap ke depan. Meloncat-loncat di tempat lagi tiga kali pada hitungan 1, 2, dan 3. Pada hitungan 4, meloncat 90° hadap kiri. Lakukan gerakan ini dengan gembira dan tetap semangat.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 8.6 Meloncat di tempat dan meloncat 90° hadap kiri

Pada hitungan 5, 6, dan 7 meloncat-loncat di tempat, lalu pada hitungan 8, kembali menghadap ke depan. Meloncat-loncat di tempat lagi tiga kali pada hitungan 1, 2, dan 3. Pada hitungan 4, berputar 180° balik kanan. Perhatikan aba-aba atau hitungan, agar gerakan tidak salah.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 8.7 Meloncat di tempat dan berputar 180° balik kanan

Pada hitungan 5, 6, dan 7 meloncat-loncat di tempat lagi dan pada hitungan 8, kembali menghadap ke depan. Meloncat-loncat di tempat lagi tiga kali pada hitungan 1, 2, dan 3. Pada hitungan 4, berputar 180° balik kiri. Meloncat-loncat di tempat lagi tiga kali pada hitungan 5, 6, dan 7. Pada hitungan 8, kembali menghadap ke depan, selesai.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 8.8 Meloncat di tempat dan berputar 180° balik kiri

2. Kombinasi Gerakan Guling dan Loncat

Pada latihan ini, gerakan diawali dengan berguling ke depan, kemudian meloncat ke depan sejauh-jauhnya.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 8.9 Kombinasi gerakan guling dan loncat

Pada pembelajaran di semester satu, kamu telah belajar dan berlatih melakukan gerakan berguling ke depan. Gerakan tubuh pada saat berguling ke depan dimulai dari pundak, punggung, pinggang, panggul, dan kaki. Gerakan diakhiri dengan sikap jongkok, lalu berdiri. Pada latihan ini, setelah melakukan gerakan guling ke depan, dilanjutkan melompat sejauh-jauhnya ke depan, dan mendarat dengan dua kaki bersama-sama. Lakukan latihan kombinasi gerak guling dan loncat ini dengan hati-hati agar tidak mengalami cedera pada otot dan tulang.

3. Kombinasi Gerakan Loncat, Berputar, dan Guling ke Depan

Sikap awal berdiri membelakangi matras. Kemudian meloncat-loncat di tempat setinggi mungkin. Selanjutnya berputar menghadap ke arah sebaliknya (matras). Dilanjutkan dengan gerakan guling ke depan. Pada saat akan melakukan gerakan guling ke depan dari awalan badan memutar, kamu harus berhati-hati agar tidak mengalami cedera pada kepala atau leher.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 8.10 Kombinasi gerakan loncat dan berputar 180° dilanjutkan guling ke depan

Ayo, Lakukan!

Kombinasi Guling dan Loncat

Siapkan matras. Praktikkan gerakan kombinasi guling dan loncat secara bergantian dengan teman-temanmu. Guru akan menilai ketangkasan dan kelincahanmu dalam melakukan gerakan. Lakukan dengan penuh kedisiplinan dan hati-hati.

B. Senam Ketangkasan Menggunakan Alat

Bentuk latihan senam ketangkasan menggunakan alat, antara lain senam ketangkasan dengan bola, berjalan di atas balok, berjalan

dengan egrang, berjalan dengan batok kelapa, bermain lompat tali, dan melompat melalui rintangan.

1. Senam Ketangkasan dengan Bola

Mula-mula berbaris lurus. Masing-masing anak membawa satu bola. Lemparkan bola ke atas, kemudian tangkap kembali. Bila sudah bisa, lakukan sambil berjalan. Namun, tetap lakukan dengan hati-hati.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 8.11 Melempar dan menangkap bola

2. Berjalan di Atas Balok

Pernahkan kamu berjalan di atas balok? Berjalan di atas balok bertujuan untuk menjaga keseimbangan. Lakukanlah gerakan berjalan di atas balok. Variasikan gerakan berjalan, dengan berjalan lurus atau menyamping. Lakukan dengan hati-hati agar kamu tidak terjatuh.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 8.12 Berjalan di atas balok menyamping dan lurus

3. Berjalan Menggunakan Egrang

Pernahkah kamu berjalan menggunakan egrang? Salah satu jenis permainan yang terbuat dari bambu ini merupakan bentuk dari senam ketangkasan menggunakan alat. Untuk dapat menggunakannya dibutuhkan keterampilan.

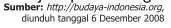
Pada saat menggunakan egrang kamu harus berhati-hati. Cara menggunakan egrang dengan menaikkan salah satu kaki di atas satu tangga, lalu disusul oleh kaki satunya. Setelah itu, berjalan. Pada saat berjalan kamu harus hati-hati karena harus bisa menjaga keseimbangan. Apabila tidak bisa menjaga keseimbangan kamu bisa jatuh. Permainan egrang ini dapat melatih kekuatan otot kaki dan otot tangan serta melatih keseimbangan.

Sumber: *http://mainantempodoeloe.wordpress.com,* diunduh tanggal 6 Desember 2008

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 8.13 Berjalan dengan menggunakan egrang

4. Berjalan Menggunakan Batok Kelapa

Batok kelapa dipakai dengan cara menempatkan kedua kaki di atas batok kelapa. Jepit talinya dengan ibu jari kaki. Mulailah berjalan di atas batok kelapa dengan memegang talinya untuk mengangkat batok tersebut. Lakukan latihan dengan hati-hati agar tidak terjatuh. Apabila sudah mahir, kamu dapat melakukan variasi berjalan di atas batok kelapa tersebut, misalnya dengan berjalan zig-zag melewati bendera atau berjalan memutari bendera. Dapat pula dilakukan latihan dalam bentuk perlombaan. Anak-anak berlomba secepat mungkin berjalan menggunakan batok kelapa. Anak yang paling cepat adalah anak yang menjadi pemenang.

Sumber: *http://budaya-indonesia.org,*
diunduh tanggal 6 Desember 2008

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 8.14 Berjalan dengan batok kelapa

5. Lompat Melalui Rintangan

Lakukan latihan melompat ke dalam lingkaran yang terbuat dari rotan atau ban bekas. Lima buah ban dilewati dengan menggunakan kaki kanan, selanjutnya ganti dengan menggunakan kaki kiri, dilanjutkan melompat dengan dua kaki. Perhatikan gambar di samping.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 8.15 Lompat melalui rintangan ban bekas

6. Loncat Tali Perorangan di Tempat atau Sambil Berjalan

Sediakan seutas tali yang panjangnya lebih kurang 2 meter. Tali dapat menggunakan karet gelang yang dirangkai. Peganglah kedua ujung tali dengan tangan kanan dan tangan kiri. Putarlah tali ke depan melalui atas kepala. Pada saat tali berada di bawah, segeralah meloncatinya. Loncat tali dapat dilakukan di tempat atau sambil berjalan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 8.16 Loncat tali di tempat dengan kedua kaki bersamaan

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 8.17 Lompat tali dengan kedua kaki sambil bergerak maju

7. Lompat Tali Berpasangan

Cara melakukan lompat tali ini sama seperti loncat tali perorangan. Namun, lompat tali ini dilakukan oleh dua orang secara bersama-sama. Gerakan bertolak dengan satu kaki.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 8.18 Lompat tali berpasangan

8. Lompat Tali Beregu

Buatlah kelompok yang terdiri atas 4 atau 5 siswa. Dua orang siswa bertugas memegang tali pada ujungnya. Siswa yang lain berbaris di samping. Tali diputar ke satu arah yang sama dengan memutar lengan. Satu per satu siswa mencoba masuk ke dalam putaran tali. Gerakan bertolak dengan kaki kiri.

Melompati tali dapat dilakukan dengan satu kaki bergantian. Apabila lompat tali dapat kamu lakukan dengan baik, cobalah melakukan lompat tali dengan dua atau tiga

orang teman bersama-sama. Apabila pada saat tali diputar, ada kaki seorang pelompat tersangkut tali, pelompat tersebut di anggap mati dan akan menggantikan memutar tali.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 8.19 Lompat tali beregu

Pojok Info

Pada saat melakukan loncat dan lompat tali harus memerhatikan alas. Sebaiknya lantai harus cukup lunak agar kaki tidak mudah cedera. Benturan yang dialami oleh kaki pada waktu mendarat setelah meloncat adalah sebesar lima kali bobot badan. Jadi, agar lebih aman, pada alas lantai sebaiknya dipasang matras atau keset, bahkan bila perlu sampai dua lapis. Tujuannya untuk menghindari benturan terlalu keras pada kaki meskipun sudah menggunakan sepatu.

Sumber: *http://www2.kompas.com*, diunduh tanggal 6 Desember 2008

Ayo, Lakukan!

Lomba Berjalan Menggunakan Batok Kelapa Diberi Tali

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Buatlah dua buah garis yang berjarak 10 m. Garis pertama digunakan sebagai garis start dan garis kedua digunakan sebagai garis finis. Lima orang siswa bersiap-siap di garis start, dengan posisi kaki berada di atas

batok kelapa dan kedua tangan memegang tali. Setelah terdengar aba-aba dari guru, siswa segera berjalan di atas batok kelapa dengan memegang tali untuk mengangkat batok tersebut. Setelah sampai di garis finis, siswa segera berbalik kembali ke garis start. Siswa yang paling cepat sampai di garis start kembali dinyatakan sebagai pemenang. Lakukan perlombaan dengan tetap menjaga sportivitas.

Rangkuman

1. Latihan senam ketangkasan dapat merangsang kebugaran jasmani, seperti kekuatan, daya tahan otot, dan kelenturan.
2. Senam ketangkasan dapat dilakukan tanpa menggunakan alat dan dengan menggunakan alat.
3. Senam ketangkasan tanpa menggunakan alat, misalnya latihan melompat, kombinasi gerakan guling dan lompat, serta kombinasi gerakan lompat dan berputar 180° dilanjutkan guling ke depan.
4 Senam ketangkasan dengan menggunakan alat, misalnya melempar dan menangkap bola, berjalan di atas balok, berjalan dengan egrang, berjalan dengan batok kelapa, loncat dan lompat tali, serta lompat melalui rintangan.

Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Gerakan meloncat-loncat di tempat dapat menguatkan otot . . . .
   a. bahu
   b. punggung
   c. perut
   d. kaki
2. Kita dapat melakukan senam ketangkasan dengan alat, antara lain dengan . . . .
   a. melompat ke depan dan ke belakang
   b. berguling ke depan, dilanjutkan melompat
   c. berjalan di atas balok
   d. gerakan lompat dan berputar 180°
3. Pada gerakan meloncat di tempat, posisi kedua tangan . . . .
   a. di atas pundak
   b. di depan dada
   c. di depan perut
   d. di samping paha

4. Gerakan berguling ke depan, dilanjutkan melompat ke depan adalah latihan pembentukan . . . .
   a. keserasian
   b. ketangkasan
   c. keseimbangan
   d. kecepatan
5. Pada permainan lompat tali beregu, saat akan masuk ke dalam putaran tali, gerakan bertolak dengan . . . .
   a. kaki kanan
   b. kaki kiri
   c. kedua kaki
   d. kedua tangan
6. Loncat tali secara individu merupakan latihan . . . dan . . . .
   a. keseimbangan, ketangkasan
   b. ketangkasan, kekuatan
   c. kekuatan, kecepatan
   d. keseimbangan, kekuatan
7. Senam ketangkasan yang dapat melatih keseimbangan adalah . . . .
   a. menangkap bola
   b. loncat tali
   c. berjalan di atas balok
   d. berjalan dengan batok kelapa
8.

   Anak-anak di atas sedang berjalan menggunakan . . . .
   a. batok kelapa
   b. egrang
   c. tongkat
   d. tali
9. Senam ketangkasan membuatmu gesit dan lincah asal dilakukan secara . . . .
   a. disiplin
   b. asal-asalan
   c. seenaknya saja
   d. sembarangan
10. Apabila kaki seorang pelompat tersangkut tali, akibatnya pelompat itu . . . .
    a. dikurangi nilai
    b. tetap melanjutkan permainan
    c. menggantikan untuk memutar tali
    d. mengulang permainan dari awal

B. Mari mengisi dengan jawaban yang tepat!

1. Gerakan seperti melayang dengan kedua kaki bersama-sama disebut . . . .
2. Senam ketangkasan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu dengan . . . dan . . . .
3. Meloncat dapat dilakukan di tempat ataupun . . . .
4. Untuk mencapai loncatan yang jauh diperlukan tolakan kaki yang . . . .
5. Lompat tali dapat dilakukan secara . . ., . . ., dan . . . .

C. Mari mempraktikkan!

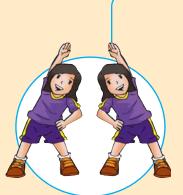
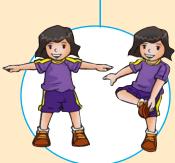
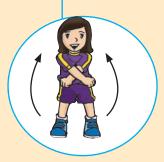
Ayo, lakukan loncat tali secara beregu. Bagaimana melakukannya? Ikuti langkah-langkahnya berikut ini.

1. Mula-mula bentuklah kelompok. Setiap kelompok terdiri atas lima siswa. Dua siswa akan memegang tali dan tiga anak lainnya akan menjadi peloncat.
2. Setelah semua kelompok atau regu siap, gurumu akan memberikan aba-aba untuk memulai loncatan yang akan dilakukan selama satu menit. Apabila ada peloncat yang menyentuh tali sehingga putaran tali berhenti sebelum waktu yang disediakan habis, berarti kelompok atau regu tersebut kalah. Adapun kelompok yang dapat bertahan sampai waktu yang disediakan habis, kelompok tersebut menang.

Pada saat melakukan kegiatan di atas gurumu akan mengamati sekaligus memberikan penilaian terhadap kelincahan, daya tahan, kerja sama, kekompakan, dan kedisiplinanmu.

Bab IX Gerak Ritmik 2

Tema: Aktivitas Ritmik

Materi pembelajaran pada bab ini

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Peregangan

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Kombinasi

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Pernapasan

Gerak ritmik merupakan gerak yang dilakukan sesuai dengan irama. Irama yang mengiringinya dapat berupa musik, lagu, hitungan ataupun ketukan. Iringan musik yang mengiringinya tentu saja musik yang bernuansa riang gembira. Dengan iringan musik atau lagu, gerak ritmik menjadi tampak lebih menarik dan menyenangkan. Gerakan pun juga menjadi lebih serasi sehingga akan menciptakan keindahan. Keserasian dan keselarasan gerak dalam gerak ritmik sangat diutamakan. Nah, sekarang marilah kita praktikkan gerakan-gerakan dalam senam ritmik dengan semangat dan hati yang gembira.

Kata Kunci

- gerak lokomotor
- gerak ritmik

Edo dan teman-teman berlatih gerak ritmik. Gerak ritmik dapat dilakukan secara individu maupun beregu. Apabila dilakukan secara individu, gerakan harus sesuai irama. Ketika dilakukan secara beregu, gerakan harus sesuai irama dan serasi. Irama yang digunakan dapat berasal dari lagu-lagu anak yang gembira, seperti ”Naik Delman”, ”Pelangi”, ”Naik Kereta Api”, dan ”Tik-tik Bunyi Hujan”.

A. Gerakan Berjalan di Tempat

Edo melakukannya dengan sikap awal berdiri tegak. Kedua tangan di pinggang. Pandangannya mengarah ke depan. Edo berjalan di tempat diiringi lagu ”Aku Seorang Kapitan”. Dia mengangkat lutut setinggi pinggang dimulai dari kaki kiri. Kemudian Edo menghadap ke kanan, belakang, kiri, dan kembali ke depan lagi. Setiap arah dilakukan sebanyak 1×4 hitungan. Edo melakukannya dengan penuh semangat sambil menyanyikan lagu dengan riang.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 9.1 Gerakan berjalan di tempat

B. Gerakan Bahu dan Satu Lengan

1. Memutar Bahu Bergantian sambil Melangkahkan Kaki

Oca berdiri tegak dan merapatkan kaki. Kemudian memutarkan bahu kiri sambil melangkahkan kaki kiri ke samping. Oca melakukan secara bergantian dengan bahu dan kaki kanannya.

2. Merentangkan Tangan Kiri dan Kanan ke Samping Bergantian

Mula-mula Edo berdiri tegak dan kaki rapat. Kedua tangannya lurus ke depan, lalu tangan kiri dan kanan ditarik ke samping bergantian. Gerakannya diikuti dengan gerakan kaki searah gerakan tangan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 9.2 Memutar bahu sambil melangkahkan kaki

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 9.3 Merentangkan tangan kiri dan kanan ke samping secara bergantian

Kedua gerakan bahu dan lengan di atas dilakukan sambil menyanyikan lagu ”Pelangi”. Pada setengah lagu pertama melakukan empat kali gerakan bahu ke kanan dan empat kali gerakan bahu ke kiri secara bergantian. Pada setengah lagu berikutnya, merentangkan tangan kanan dan kiri secara bergantian.

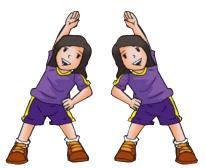
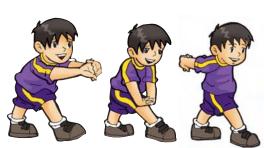
C. Gerakan Peregangan

1. Gerakan Peregangan Tangan ke Atas

Mula-mula Oca berdiri, kaki dibuka selebar bahu. Pandangan lurus ke depan. Tangan kiri di pinggang. Tangan kanan di atas. Kemudian Oca memiringkan badan ke kiri. Tangan kanan ke atas lurus dengan badan dan kaki kanan. Oca menahan gerakan sampai 8 hitungan. Oca melakukannya bergantian dengan tangan kiri.

2. Peregangan Tangan ke Depan, Bawah, dan Belakang

Kaki kanan Edo di depan, badan menghadap searah dengan kaki kanan. Edo menarik kedua tangan ke depan. Kemudian kedua tangan menekan lutut kaki kanan. Setelah itu, kedua tangan ditarik ke belakang. Hitungan gerakan masing-masing sampai 8 hitungan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.4 Gerakan peregangan tangan ke atas

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.5 Peregangan tangan ke arah depan, bawah, dan belakang

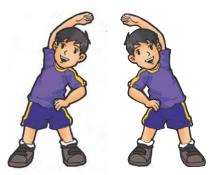
D. Kombinasi Mengayun Lengan dan Meliukkan Badan

Kamu akan melakukan gerakan senam dengan mengombinasikan gerakan mengayun dan gerakan meliukkan badan. Bagaimana cara melakukan gerakan-gerakan tersebut? Berikut adalah cara melakukan gerakan kombinasi antara mengayun dan meliukkan badan dalam gerakan senam.

1. Mengayun Salah Satu Lengan di Atas Kepala Diikuti Meliukkan Badan ke Samping

Edo berdiri dan kaki dibuka selebar bahu. Edo mengayunkan lengan kanan di atas kepala dan tangan kiri di pinggang diikuti dengan meliukkan badan ke samping kanan. Edo melakukannya dengan 2×8 hitungan secara bergantian ke samping kanan dan kiri.

2. Mengayun Kedua Lengan di Atas Kepala Diikuti Meliukkan Badan ke Samping

Edo memulainya dengan sikap awal berdiri tegak. Kedua kaki dibuka selebar bahu. Kedua lengan diangkat lurus ke atas. Kemudian mengayunkan kedua lengan ke kanan diikuti meliukkan badan ke samping kiri. Edo melakukannya bergantian dengan 2×8 hitungan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.6 Mengayunkan salah satu lengan di atas kepala diikuti meliukkan badan ke samping

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.7 Mengayunkan kedua lengan di atas kepala diikuti meliukkan badan ke samping

E. Gerakan Menarik Lengan

Kamu akan melakukan gerakan yang mengutamakan lengan dengan diiringi lagu. Bagaimana cara-cara melakukan gerakan-gerakan tersebut? Simaklah gerakan-gerakan yang dilakukan Oca berikut.

1. Menarik Kedua Lengan ke Samping Bersamaan

Oca berdiri tegak dan kedua kaki rapat. Kedua lengan lurus ke depan dengan jari mengepal. Oca menarik kedua lengan ke samping dalam keadaan menekuk secara bersamaan diikuti membuka kaki kanan. Oca kembali ke sikap semula. Oca melakukannya secara bergantian dengan 1×8 hitungan.

2. Menarik Kedua Lengan ke Atas Bersamaan

Oca berdiri dan kaki dibuka selebar bahu. Kedua lengan ditekuk dengan meletakkan ujung jari di atas pundak. Kemudian mengangkat kedua lengan ke atas secara bersamaan, diikuti kaki kanan merapat. Oca melakukannya bergantian dengan kaki kiri dan dengan 2×8 hitungan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.8 Menarik kedua lengan ke samping secara bersamaan

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.9 Menarik kedua lengan ke atas secara bersamaan

Pada saat melakukan gerakan di atas diiringi dengan lagu ”Naik Delman”. Pada setengah lagu pertama melakukan gerakan menarik kedua lengan ke samping kanan dan ke samping kiri. Kemudian pada setengah lagu terakhir melakukan gerakan menarik kedua lengan ke atas secara bersamaan.

F. Kombinasi Gerakan Melompat dan Gerakan Tangan

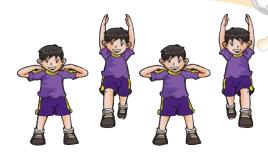
1. Melompat dan Mengayunkan Kedua Lengan ke Samping

Oca melompat dengan mengangkat lutut kaki kanan setinggi pinggang sambil mengayunkan kedua tangan ke kanan melalui bawah badan. Tangan kanan lurus dan tangan kiri ditekuk setinggi bahu. Oca melakukannya secara bergantian dengan 2×8 hitungan.

2. Melompat dan Mengangkat Kedua Lengan Bersamaan

Edo meletakkan kepalan tangan di atas bahu. Kemudian mengangkat kedua tangan ke atas, diikuti lompatan kaki kanan di depan dan kaki kiri di belakang. Edo kembali ke sikap semula. Edo melakukannya secara bergantian antara kaki kiri dan kanan dengan 2×8 hitungan.

Sumber: *Buku Diktat Mata Kuliah Senam Irama,* Tim Senam, Program Studi PJKR Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.10 Melompat dan mengayunkan kedua lengan ke samping

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.11 Melompat dan mengangkat kedua lengan bersamaan

G. Kombinasi Gerakan Tangan, Kaki, dan Melompat

1. Gerakan Melompat, Mengangkat Satu Kaki, dan Tangan Menyentuh Kaki

Oca merentangkan kedua tangan ke samping. Kedua kaki dibuka selebar bahu. Kemudian Oca melompat sambil menekuk kaki kanan di atas. Tangan kiri Oca menyentuh telapak kaki kanan. Oca melakukannya secara bergantian antara kiri dan kanan dengan 2×8 hitungan.

2. Gerakan Melompat dan Menyilang Kedua Tangan

Edo berdiri tegak dan kaki dibuka selebar bahu. Tangan lurus ke bawah. Kemudian Edo melompat dengan mengangkat kaki kiri dan menyilangkan kedua lengan di depan pinggang sambil mengepal. Edo kembali ke sikap semula. Kemudian melakukan gerakan dengan kaki kanan. Gerakan ini dilakukan dengan 2×8 hitungan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.12 Kombinasi gerakan melompat, mengangkat satu kaki, dan gerakan tangan

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.13 Kombinasi gerakan melompat dan menyilangkan kedua tangan

H. Gerakan Mendorong dan Merentangkan Kedua Lengan

1. Mendorong dengan Telapak Tangan Terbuka dan Jalan di Tempat

Oca menekuk kedua lengan dengan telapak tangan terbuka di depan bahu. Oca mendorong kedua lengan ke depan, kemudian menariknya ke belakang sambil jalan di tempat. Dia melakukannya dengan 2×8 hitungan.

2. Gerakan Mendorong dan Merentangkan Kedua Lengan

Edo berdiri tegak dan menekuk kedua lengan di depan dada setinggi bahu dalam keadaan mengepal. Kedua tangan di dorong ke depan sambil mengangkat lutut kanan setinggi pinggang. Edo kembali ke sikap semula. Setelah itu, merentangkan kedua lengan ke samping sambil mengangkat lutut kiri. Edo melakukannya dengan 2×8 hitungan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.14 Mendorong dengan telapak tangan terbuka dan jalan di tempat

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.15 Gerakan mendorong dan merentangkan kedua lengan

I. Gerakan Meluruskan Kedua Lengan ke Bawah

Mula-mula kaki Edo rapat dan kedua tangannya mengepal di depan dada. Kemudian Edo membuka dan meluruskan kedua tangan di samping pinggang sambil membuka kaki kanan. Edo kembali ke sikap semula dengan merapatkan kaki kiri. Edo melakukan gerakan secara bergantian antara kaki kiri dan kanan dengan 2×8 hitungan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.16 Gerakan meluruskan kedua lengan ke bawah

M. Gerakan Pernapasan

Kedua kaki Oca dibuka selebar bahu. Lengan menyilang di depan paha. Oca mengangkat lengannya perlahan-lahan sambil menghirup udara. Oca menghirup udara sebanyak-banyaknya untuk membesarkan rongga dada. Setelah lengan berada di atas kepala, Oca menurunkannya perlahan-lahan sambil membuang udara. Oca mengembuskan udara sebanyak banyaknya untuk mengecilkan rongga dada. Oca melakukannya sampai 2×8 hitungan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 9.17 Gerakan pernapasan

Pojok Info

Senam merupakan olahraga yang sangat baik bagi kamu yang sedang mengalami masa perkembangan dan pertumbuhan. Senam bisa menjadi pendorong pertumbuhan. Senam termasuk olahraga yang murah dan mudah untuk dilakukan. Kamu dapat melakukannya di mana saja tanpa membutuhkan ruang yang besar. Kamu juga bisa melakukannya tanpa bantuan alat apa pun.

Ayo, Lakukan!

A. Apakah kamu sudah bisa melakukan gerakan-gerakan kombinasi yang ada dalam senam kesegaran jasmani? Coba sekarang lakukan gerakan-gerakan kombinasi berikut ini secara individu dan guru akan menilai kemampuanmu.
   1. Mengayun salah satu lengan di atas kepala diikuti meliukkan badan ke samping.
   2. Menarik lengan sambil melangkah.
   3. Kombinasi gerakan melompat dan gerakan tangan.
   4. Kombinasi gerakan melompat, gerakan kaki, dan gerakan tangan.
   5. Mendorong dengan telapak tangan terbuka dan jalan di tempat.

B. Setelah mempelajari gerak-gerak tersebut, sekarang praktikkan dari awal sampai akhir bersama teman-temanmu. Lakukanlah dengan disertai musik atau lagu yang sesuai agar lebih menarik. Dengarkan musik atau lagu tersebut agar gerakanmu seirama. Jangan lupa, lakukanlah dengan kompak.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Rangkuman

1. Senam kesegaran jasmani merupakan gerak berirama. Senam kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan iringan musik ataupun tanpa musik.
2. Senam kesegaran jasmani dapat dimulai dengan posisi berdiri. Semua gerakannya dilakukan secara terarah.
3. Gerakan-gerakan dalam senam kesegaran jasmani dimulai dari gerakan-gerakan dasar yang sederhana menuju ke kombinasi.

Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Senam kesegaran jasmani termasuk gerak . . . .
   a. berirama
   b. ketangkasan
   c. kelenturan
   d. kelentukan
2. Ketika jalan di tempat, pandangan mata diarahkan ke . . . .
   a. depan
   b. belakang
   c. bawah
   d. atas
3. Gerakan kaki yang menyertai gerakan mendorong telapak tangan terbuka adalah . . . .
   a. melompat
   b. mengangkat
   c. jalan di tempat
   d. langkah kaki

4.

   Gerakan di atas merupakan gerakan kombinasi . . . .
   a. melompat dan meliuk
   b. membungkuk dan meliuk
   c. melompat dan mengayun tangan
   d. mengayun dan membungkuk
5. Gerakan pernapasan pada saat mengangkat tangan perlahan ke atas diikuti dengan . . . .
   a. menahan napas
   b. mengeluarkan udara melalui mulut
   c. menghirup udara sebanyak-banyaknya
   d. mengembuskan udara
6. Posisi tangan ketika akan melakukan gerakan menarik kedua lengan ke samping secara bersamaan adalah . . . .
   a. kedua ujung tangan ada di pundak
   b. kedua tangan ada di pinggang
   c. kedua tangan lurus ke depan dan mengepal
   d. tangan kanan lurus ke atas dan mengepal
7. Sikap awal kedua tangan saat mendorong dan merentangkan kedua lengan adalah . . . .
   a. mengepal di pinggang
   b. menekuk di depan dada
   c. lurus ke bawah
   d. lurus ke atas
8.

   Gerakan di atas adalah kombinasi gerak . . . dan . . . .
   a. melompat, mengayun
   b. mengayun, meliuk
   c. mendorong, merentangkan
   d. melompat, gerakan tangan
9. Berikut ini yang termasuk aktivitas ritmik adalah . . . .
   a. guling depan guling belakang
   b. lari mengelilingi lapangan
   c. gerak kayang
   d. jalan di tempat

10. Posisi kedua kaki pada saat melakukan gerakan peregangan tangan ke atas adalah . . . .
    a. merapat
    b. menyilang
    c. tegak langkah kiri
    d. dibuka selebar bahu

B. Mari mengisi dengan jawaban yang tepat!

1. Olahraga yang baik bagi anak yang sedang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan adalah . . . .
2. Gerakan-gerakan dalam senam kesegaran jasmani dimulai dari gerakan . . . menuju ke . . . .
3. Pada saat memutar bahu diikuti dengan gerakan . . . .
4.

   Edo melakukan gerak kombinasi . . . dan . . . .
5. Sikap awal ketika akan melakukan kombinasi gerak melompat, mengangkat satu kaki, dan tangan menyentuh telapak kaki adalah . . . .

C. Mari Mempraktikkan!

Melakukan senam irama pasti sangat mengasyikan. Apalagi kalau diiringi dengan lagu. Nah, sekarang lakukanlah sesuai dengan panduan gurumu.

1. Bentuklah kelompok yang terdiri atas 5 siswa.
2. Rangkaikan beberapa gerakan bersama kelompokmu.
3. Praktikkan gerakan-gerakan yang kamu ciptakan bersama kelompokmu dengan diiringi lagu yang sesuai.

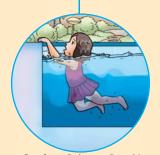
Pada saat mempraktikkan senam irama, gurumu akan memberikan penilaian terhadap kelincahan, keserasian gerak dengan irama, sikap percaya diri, kekeluargaan, kekompakan, dan kedisiplinanmu.

Bab X
Renang Gaya Dada

Tema: Aktivitas di Air

Materi pembelajaran pada bab ini

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Meluncur, gerakan lengan, dan tungkai

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Latihan pernapasan

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Kombinasi gerakan lengan dan tungkai

Dalam renang gaya dada terdapat tiga gerak dasar yang harus dipelajari. Gerak dasar tersebut adalah gerakan meluncur, gerakan lengan, dan gerakan tungkai. Ketiga gerak dasar tersebut harus kamu kuasai. Selain itu, kamu juga harus bisa mempraktikkan cara bernapas. Dengan menguasai gerakan-gerakan tersebut, kamu akan pandai berenang menggunakan gaya dada.

Kata Kunci

• meluncur • gerakan lengan • gerakan tungkai • pernapasan

Gerakan renang gaya dada mempunyai ciri tersendiri. Gerakan kakinya seperti katak saat berenang. Oleh karena itu, renang gaya dada disebut juga renang gaya katak. Bagaimana melakukannya? Yuk, kita lakukan latihan-latihan berikut.

A. Gerak Dasar Renang Gaya Dada

Dalam renang gaya dada ada beberapa gerakan yang perlu kamu pelajari. Gerakan-gerakan tersebut adalah gerakan meluncur, gerakan tangan, gerakan kaki, dan gerakan ketika melakukan pernapasan.

1. Gerak Dasar

Renang merupakan olahraga yang menyenangkan. Namun, bagi yang belum terbiasa, bisa saja merupakan sesuatu yang menakutkan. Agar terbiasa melakukan gerakan-gerakan dalam air, perlu melakukan latihan-latihan dasar dan pengenalan terhadap air. Bentuk-bentuk latihan yang dapat dilakukan, seperti melakukan gerakan menginjak-injak di dalam air dan bermain kejar-kejaran di dalam air.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 10.1 Menginjak air dan bermain di air

2. Berlatih Meluncur

a. Meluncur dengan Memeluk Bola

Meluncur adalah gerakan awal yang dilakukan pada saat renang. Untuk melatih gerakan meluncur dapat menggunakan alat bantu seperti bola. Langkah-langkahnya dengan berdiri tegak di pinggir kolam. Telapak kaki kiri menempel pada dinding kolam. Kedua tangan memeluk bola. Bungkukkan badan ke depan, posisi tubuh siap meluncur. Hentakkan kaki kiri hingga tubuh

terdorong ke depan. Pada saat meluncur, kaki lurus ke belakang dan kepala menghadap ke air.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.2 Gerakan meluncur dengan memeluk bola

b. Meluncur dengan Menggunakan Papan

Meluncur juga dapat menggunakan alat bantu berupa papan renang. Mula-mula berdiri tegak membelakangi dinding kolam. Telapak kaki kiri atau kanan menempel dinding kolam. Kedua tangan lurus ke depan memegang papan renang. Papan renang dipegang di ujung bagian belakang. Bungkukkan badan dan tangan lurus ke depan merapat dengan telinga. Kepala ditundukkan hingga permukaan air. Hentakkan kaki hingga tubuh terdorong ke depan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.3 Gerakan meluncur dengan menggunakan papan

c. Meluncur dari Tepi Kolam dalam Air

Tubuh berdiri dengan membelakangi kolam renang. Salah satu kaki menempel di dinding kolam renang. Kemudian kedua lengan lurus ke depan, lalu membungkukkan badan ke depan. Pada saat membungkukkan badan, kedua lengan rapat dengan telinga.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.4 Meluncur dari tepi kolam dalam air

Oca siap meluncur tanpa menggunakan alat bantu. Oca menghentakkan kakinya hingga badannya terdorong atau meluncur ke depan. Pada saat meluncur, tangan dan kaki Oca lurus. Kepalanya lurus menghadap air. Oca meluncur sejauh mungkin sampai tubuhnya berhenti sendiri.

2. Berlatih Mengayuh Tangan

Oca melatih gerakan tangan dengan cara berikut.

a. Oca mencari kolam yang airnya dangkal, apabila Oca berlutut ketinggian air hanya sekitar dada.
b. Oca meluruskan kedua lengan ke depan dan telapak tangan saling merapat.
c. Kedua lengannya ditarik ke samping dengan kedua telapak tangan menghadap ke luar.
d. Setelah itu, tangan ditarik ke depan dada dengan telapak saling merapat.
e. Terakhir, kedua tangan Oca saling kembali lurus ke depan.

Sumber: *Dasar-Dasar Berenang*, Dewi Nawangsari, Intan Pariwara, 2008

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.5 Gerakan lengan

3. Berlatih Mengayuh Tungkai

a. Mengayuh sambil Berpegangan Tangga

Gerakan ini sangat penting dalam renang gaya dada. Untuk melatihnya, mula-mula Oca mencari pegangan pada tangga naik di tepi kolam. Oca memegang anak tangga dengan kedua tangan. Dia mengangkat kedua kaki sehingga badan sejajar dengan permukaan air. Oca melakukan gerakan mengayuh dengan menaikturunkan kaki secara bergantian dengan tungkai lurus. Oca melakukan gerakan tersebut beberapa kali.

Secara mudah latihan yang dilakukan Oca urutannya sebagai berikut.

1) Dari posisi lurus, kedua kaki ditekuk mendekati pinggul dengan posisi paha agak terbuka.

2) Kemudian kaki ditendangkan atau diluruskan dengan posisi kedua kaki terbuka (kaki kanan dan kiri saling berjauhan).
3) Pada posisi kaki lurus, lalu kaki dirapatkan sampai telapak kaki kanan dan kiri bersentuhan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 10.6 Latihan gerakan tungkai

Hal yang paling penting yang perlu diingat ketika melakukan gerakan kaki pada renang gaya dada adalah pergelangan kaki jangan berputar ke dalam. Akan tetapi, kebalikannya.

b. Mengayuh dengan Menggunakan Bola

Berlatih mengayuh kaki juga dapat menggunakan bola. Mula-mula berdiri tegak memeluk bola. Posisi tubuh siap meluncur. Setelah meluncur, kaki digerakkan secara teratur. Tarik kedua belah kaki. Kaki digerakkan mendekati pinggul dengan posisi paha agak terbuka. Kedua kaki mengakhiri tarikan ketika hampir mendekati pinggul. Setelah kedua kaki menghadap keluar, dilanjutkan dengan injakan yang kuat. Injakan yang terakhir meluruskan kaki. Gerakan menginjak diakhiri dengan menutup kedua belah kaki, disertai dengan lecutan yang kuat. Terakhir, kedua kaki berdampingan lurus.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 10.7 Berenang sambil memeluk bola

c. Mengayuh dengan Menggunakan Pelampung

Pelampung adalah alat yang dapat membantu berenang. Alat ini dapat digunakan untuk melatih gerakan kaki. Caranya seperti pada gambar samping.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 10.8 Berenang dengan menggunakan pelampung

d. Mengayuh Kaki tanpa Menggunakan Alat Bantu

Jika sudah berani, dapat melakukan gerakan kaki tanpa menggunakan alat. Kedua tangan tetap lurus ke depan. Kedua kaki melakukan gerakan renang gaya dada. Perhatikan gambar samping.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 10.9 Gerakan mengayuh kaki tanpa alat

4. Latihan Pernapasan

Pada renang gaya dada, gerakan mengambil napas dilakukan oleh Oca dengan mengangkat kepala di atas permukaan air dan pada saat posisi kedua lengannya di samping bawah. Oca menghirup udara melalui mulut. Kemudian dilanjutkan dengan gerakan meluruskan kedua lengan dan kepala dimasukkan dalam air, lalu keluarkan udara dalam air melalui hidung.

Bagaimana Oca melatih pernapasannya? Berikut langkah-langkah yang ditempuh Oca untuk melatih pernapasan.

a. Kedua tangan berpegangan pada dinding kolam. Lalu menarik napas dalam-dalam melalui mulut di permukaan air.
b. Setelah menarik napas dalam-dalam, Oca memasukkan kepalanya di dalam air untuk membuang napasnya melalui hidung.
c. Oca melakukannya secara berulang-ulang.

Sumber: *Dasar-Dasar Berenang*, Dewi Nawangsari, Intan Pariwara, 2008

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 10.10 Latihan pernapasan

Ayo, Lakukan!

Mengayuh Tungkai

Kamu akan berlatih mengayuh tungkai dengan cara berpegangan pada pinggiran kolam. Jika kamu tetap tidak bisa, kamu dapat melakukannya dengan meminta bantuan temanmu. Temanmu akan membantu untuk

memegang kakimu sehingga tubuhmu terangkat ke atas. Demi menjaga keselamatan, gunakanlah alat bantu agar kamu lebih fokus melakukan gerakan kaki ini. Lakukan dengan teknik yang benar dan tetap menjaga keselamatan.

B. Kombinasi Gerakan Tungkai dan Lengan

Oca ingin terampil berenang menggunakan gaya dada. Oleh karena itu, Oca harus menguasai teknik menggerakkan lengan, kaki, dan seluruh badan supaya badan dapat mengapung dalam air.

1. Gerakan Lengan

Gerakan lengan dapat dilatih dengan sikap awal badan membungkuk sehingga badan sejajar permukaan air. Kedua lengan lurus ke depan sejajar dengan bahu. Seluruh jari-jari rapat dan telapak tangan menghadap ke bawah. Lengan dikayuh ke depan dan ke samping badan secara bersamaan. Kemudian kedua lengan kembali lurus ke depan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 10.11 Gerakan lengan

2. Gerakan Tungkai dan Badan

Setelah tubuh berhenti dari dorongan gerak meluncur, segera melakukan gerakan seluruh tubuh. Kedua tangan dan kaki yang awalnya dalam posisi diam dan lurus, segera digerakkan. Gerakkan kedua tangan ke samping seperti membelah air. Pada saat kedua tangan bergerak membuka ke samping, kedua kaki digerakkan mendekati pinggul, menghadap ke luar. Pada saat yang hampir bersamaan, leher diangkat ke permukaan air untuk mengambil napas. Kemudian diteruskan dengan gerakan tangan dan kaki selanjutnya hingga kedua tangan dan kaki lurus kembali sambil membuang napas di dalam air.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 10.12 Kombinasi gerakan tungkai dan lengan

Ayo, Lakukan!

Kamu telah mempelajari gerak-gerak dasar olahraga renang gaya dada. Sekarang kamu akan mengombinasikannya gerak-gerak tersebut. Praktikkan dengan mengombinasikan gerakan lengan dengan gerakan tungkai. Lakukanlah di kolam renang yang dangkal. Gunakan alat bantu seperti bola atau pelampung yang dapat menjaga keselamatanmu. Lakukanlah dengan teknik yang benar dan tetap menjaga keselamatan, baik diri sendiri maupun teman.

Pojok Info

Kaki sering kali tidak mengapung di permukaan air, melainkan terlalu ke bawah. Hal ini dikarenakan kepala tidak masuk ke dalam air. Oleh karena itu, pada saat berlatih gerakan kaki dapat dijadikan sebagai sarana untuk berlatih gerakan kepala untuk mengambil napas nantinya. Hal ini dilakukan dengan cara memasukkan kepala ke dalam air selama belajar gerakan kaki dan menaikkan kepala hanya bila ingin mengambil napas.

Sumber: *http://allabout-swimming.blogspot.com/2008/0/renang-gaya-dada.html*, diunduh tanggal 7 Desember 2008

Rangkuman

1. Dalam renang gaya dada ada empat hal yang perlu dipelajari. Keempat hal tersebut adalah gerakan meluncur, gerakan tangan, gerakan kaki, dan pernapasan.
2. Gerakan meluncur dilakukan dengan posisi tubuh dan kedua lengan lurus.
3. Urutan gerakan kaki adalah ditekuk, tendang, rapatkan, dan seterusnya.
4. Urutan gerakan tangan adalah luruskan tangan di atas kepala, gerakan tangan ke samping kiri dan kanan, dan seterusnya.
5. Pernapasan dilakukan dengan cara mengambil udara dengan mulut ketika kepala berada di permukaan air, sedangkan membuang udara melalui hidung. Pengambilan napas dilakukan ketika gerakan tangan ke samping kiri dan kanan.

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1.

   Gerakan seperti gambar di atas adalah gerakan renang gaya . . . .
   a. kupu-kupu
   b. bebas
   c. punggung
   d. dada
2. Tiga gerakan yang perlu dipelajari ketika berenang dengan gaya dada adalah . . . .
   a. meluncur, meloncat, dan gerakan kepala
   b. meluncur, gerakan tangan, dan gerakan kaki
   c. gerakan tangan, gerakan paha, dan menyelam
   d. menyelam, mengapung, dan gerakan kaki
3. Gerakan awal renang gaya dada adalah . . . .
   a. mengayuh
   b. meluncur
   c. menekuk kaki
   d. membuang napas
4. Untuk melatih gerakan meluncur, sebaiknya menggunakan kolam renang yang . . . .
   a. dangkal c. curam
   b. dalam d. terjal
5. Posisi awal meluncur, kedua tangan harus . . . .
   a. ditekuk ke samping
   b. lurus ke depan
   c. lurus ke bawah
   d. lurus ke belakang
6. Pada saat mengayuhkan kedua lengan ke samping kanan dan kiri, secara langsung tubuh akan terdorong ke arah . . . .
   a. depan c. bawah
   b. belakang d. samping
7. Pada saat mengambil napas, posisi kepala berada . . . .
   a. di dalam air
   b. di atas permukaan air
   c. masuk ke air
   d. menyelam
8. Renang gaya dada dilakukan dengan koordinasi gerakan . . . .

a. kaki dan lengan
b. lengan dan paha
c. kepala dan kaki
d. perut dan kepala

9. Posisi badan pada saat melakukan renang gaya dada adalah . . . .
   a. telentang
   b. telungkup
   c. miring ke kanan
   d. miring ke kiri
10. Agar dalam melakukan latihan renang tidak tenggelam sebaiknya menggunakan . . . .
   a. sepatu katak
   b. pelampung
   c. papan selancar
   d. perahu

B. Mari mengisi dengan jawaban yang tepat!

1. Pada saat mempersiapkan diri untuk meluncur dari tepi kolam, posisi tubuh berdiri . . . kolam renang.
2. Pada saat meluncur, tangan dan kaki harus . . . .
3. Gerakan kaki pada renang gaya dada adalah pergelangan kaki jangan berputar ke arah . . . .
4. Pada saat mengayuh, seluruh jari-jari tangan harus . . . .
5. Pada saat melakukan renang gaya dada, kamu membuang napas melalui . . . .

C. Mari Mempraktikkan!

Kamu akan melakukan lomba renang gaya dada. Bagaimana pelaksanaannya? Lakukan sesuai tahap-tahap berikut.

1. Lakukan latihan dasar secara mandiri untuk mengenal air terlebih dahulu di kolam renang yang ketinggiannya kira-kira setinggi dadamu.
2. Berlatihlah renang gaya dada dengan menggunakan alat bantu seperti pelampung atau papan.
3. Lakukan perlombaan renang gaya dada dengan menempuh jarak 10 m. Pada saat inilah gurumu akan memberikan penilaian terhadap kecepatan, kelincahan, teknik gerakan kaki, sikap percaya diri, keberanian, dan kedisiplinanmu.

Bab XI
Mengenal Lingkungan di Sekitar Sekolah

Tema: Aktivitas Luar Sekolah

Materi pembelajaran pada bab ini

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Menjelajahi perkampungan sekitar sekolah

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Pendidikan keselamatan

Lingkungan sekolah dapat memengaruhi proses belajar kamu. Oleh karena itu, sangat penting mengetahui dan mengenal lingkungan di sekitar sekolah. Untuk lebih mengetahui dan mengenal lingkungan di sekitar sekolah, kamu dapat berjalan-jalan dengan teman-temanmu di perkampungan sekitar sekolah. Perjalanan menjelajahi perkampungan sekitar sekolah sangat mengasyikkan. Kamu dapat bermain sambil menikmati keindahan suasana alam bebas sekaligus berolahraga. Marilah kita berjalan-jalan di perkampungan sekitar sekolah! Jangan lupa tetap jaga diri dalam perjalanan.

Kata Kunci

• menjelajah • lingkungan • denah • keselamatan

Kegiatan penjelajahan merupakan salah satu kegiatan luar kelas yang dilakukan dengan berjalan kaki ke tempat-tempat yang telah ditentukan. Kegiatan penjelajahan bertujuan untuk menambah pengetahuan dan wawasan siswa mengenai lingkungan sekitar, meningkatkan keterampilan dan ketangkasan, memperbarui gairah belajar, menanamkan rasa kagum dan syukur terhadap kebesaran ciptaan Tuhan Yang Maha Esa, serta menanamkan rasa cinta terhadap tanah air dan bangsa. Dengan demikian, akan tumbuh rasa kepedulian terhadap alam sekitar. Bentuk kepedulian tersebut seperti menjaga dan memelihara lingkungan serta tidak melakukan perusakan terhadap lingkungan alam sekitar.

A. Menjelajahi Perkampungan Sekitar Sekolah

Sebelum melakukan perjalanan, guru mengajak siswa membuat perencanaan terlebih dahulu. Perencanaan dibuat agar kegiatan penjelajahan dapat dilakukan dengan lancar sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Pada tahap perencanaan ini guru dan siswa menentukan hari, tanggal, dan waktu pelaksanaan, lokasi yang dilalui, disinggahi, dan dituju, serta peralatan yang harus dibawa oleh masing-masing siswa.

Sumber: *http://www.wonosari.com,* diunduh tanggal 8 Desember 2008

Guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok. Jumlah anggota setiap kelompok sebaiknya sama. Setiap kelompok mempunyai nama dan ketua. Ketua kelompok bertanggung jawab menjaga kekompakan kelompoknya. Semua anggota kelompok harus bekerja sama untuk memecahkan permasalahan selama dalam perjalanan.

Guru memberi pengarahan kepada siswa untuk melakukan persiapan yang baik sebelum melakukan kegiatan. Beberapa hal yang harus dipersiapkan sebelum melakukan kegiatan penjelajahan di antaranya sebagai berikut.

1. Memakai pakaian olahraga supaya nyaman.
2. Memakai sepatu olahraga.
3. Memakai penutup kepala (topi), agar tidak kepanasan dalam perjalanan.
4. Membawa ransel yang berisi alat tulis, jas hujan, perlengkapan P3K, makanan, dan minuman.

Ketika tiba waktu yang ditentukan, siswa melakukan kegiatan penjelajahan di perkampungan sekitar sekolah. Sebelum berangkat, guru memberikan denah yang menggambarkan rute perjalanan yang harus dilalui. Setiap kelompok harus singgah di pos-pos yang ditentukan. Setiap kelompok juga harus menyelesaikan tugas yang diberikan di pos-pos tersebut. Selain itu, setiap kelompok juga harus membuat catatan segala sesuatu yang ditemukan selama penjelajahan.

Pojok Info

Apakah yang dimaksud dengan denah? Denah adalah gambar yang menunjukkan lokasi atau bagian dari suatu tempat. Denah jalan sangat diperlukan dalam kegiatan penjelajahan, karena merupakan petunjuk yang harus diikuti agar tidak tersesat atau salah jalan.

Sumber: *Belajar dan Bermain dengan Denah*, Kuswilono, Permata Equator Media, 2008

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Denah lingkungan sekitar sekolah

Guru berpesan agar siswa dapat menjaga keselamatan masing-masing. Siswa harus menghindari perbuatan yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Siswa juga menjaga kebersihan dan kelestarian lingkungan. Selain itu, siswa juga harus mengembangkan rasa solidaritas dan kerja sama dengan teman, serta menjaga sopan santun selama perjalanan.

Setelah semua siap, satu per satu kelompok diberangkatkan dengan tertib. Sepanjang perjalanan, peserta berjalan dengan tertib. Berjalan satu per satu di sebelah kiri. Mereka berjalan mengikuti petunjuk denah yang ada. Mereka tampak gembira menikmati keindahan alam serta kehidupan masyarakat setempat. Udara di sekitar terasa sejuk dan segar. Guru mendampingi siswa dalam kegiatan tersebut.

Selama penjelajahan, peserta akan menjumpai berbagai rintangan, baik yang bersifat alami maupun buatan. Rintangan yang bersifat alami, misalnya melewati pematang sawah atau

melewati sungai dengan air setinggi lutut. Rintangan yang bersifat buatan biasanya dijumpai di pos-pos yang disinggahi. Di setiap pos tersebut tiap-tiap kelompok harus menyelesaikan tugas secara bersama-sama. Guru akan menilai kekompakan dan kreativitas setiap kelompok dalam menyelesaikan semua tugas. Kelompok yang mengumpulkan nilai tertinggi selama kegiatan akan dinyatakan sebagai pemenang.

Tugas yang diberikan di setiap pos dapat berbentuk permainan atau memecahkan masalah. Misalnya di Pos I, setiap anggota kelompok diminta melakukan permainan memindahkan bendera. Caranya, semua anggota kelompok berdiri di dalam sebuah lingkaran. Begitu terdengar aba-aba, siswa secara bergantian memindahkan bendera dari garis ke dalam lingkaran. Setiap kelompok diberikan waktu lima menit untuk memindahkan bendera. Banyaknya bendera yang berhasil dipindahkan ke dalam lingkaran akan dinilai. Permainan ini bertujuan untuk melatih kecepatan dan kelincahan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 11.1 Permainan memindahkan bendera

Bentuk tugas yang harus diselesaikan di Pos II, misalnya tugas memecahkan kata sandi. Tugas ini diberikan untuk melatih keterampilan dan kreativitas peserta.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 11.2 Tugas memecahkan kata sandi untuk melatih keterampilan dan kreativitas siswa

Bentuk kegiatan yang harus dilakukan di Pos III, misalnya merangkak melalui rintangan. Pada saat melakukan kegiatan ini diusahakan badan tidak menyentuh rintangan yang dilalui.

Sumber: *Berkemah Aman dan Menyenangkan,* Giyarto, Permata Equator Media, 2008

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 11.3 Kegiatan merangkak melalui rintangan

Ayo, Lakukan!

Lakukan kegiatan berjalan-jalan di perkampungan sekitar sekolah bersama teman-teman sekelasmu. Kegiatan dapat dilaksanakan pada hari Minggu dengan bimbingan gurumu. Lakukan dengan tetap menjaga kebersamaan dan keselamatan diri sendiri serta teman. Selanjutnya, tulislah laporan perjalanan berdasarkan kegiatan tersebut. Laporan perjalanan memuat hal-hal sebagai berikut.

a. Tujuan kegiatan
b. Waktu kegiatan
c. Rute perjalanan
d. Hal-hal yang ditemukan
e. Pengalaman yang berkesan
f. Kesimpulan hasil kegiatan

B. Pendidikan Keselamatan

Kegiatan penjelajahan di lingkungan sekitar sekolah mempunyai arti penting bagi siswa. Siswa menjadi lebih peka dan mampu beradaptasi dengan lingkungannya, mempunyai wawasan baru mengenai arti kebersamaan, serta memicu siswa untuk berprestasi dan menghargai betapa pentingnya melestarikan alam bagi kehidupan manusia.

Hal penting yang perlu diperhatikan selama melakukan kegiatan di lingkungan sekitar sekolah adalah faktor keselamatan. Beberapa hal yang dapat dilakukan sebagai upaya menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain di antaranya sebagai berikut.

1. Menentukan Tempat Aman untuk Bermain

Keadaan lingkungan sekolah berbeda-beda. Ada lingkungan sekolah yang berdekatan dengan jalan raya atau lingkungan sekolah yang terletak di pedesaan. Kegiatan

penjelajahan perkampungan di sekitar sekolah membuatmu lebih mengetahui dan mengenal keadaan lingkungan di sekitar sekolahmu.

Pada saat berjalan-jalan, kamu dapat sekaligus mencari dan menentukan tempat-tempat yang aman untuk dipakai bermain. Apabila lingkungan sekolahmu berdekatan dengan jalan raya, kamu harus berhati-hati. Jangan bermain di jalan raya, karena sangat berbahaya. Tempat yang aman untuk bermain, misalnya halaman sekolah dan lapangan rumput yang luas.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Halaman sekolah

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Lapangan rumput

Gambar 11.4 Contoh tempat yang aman untuk bermain

Selain jalan raya, tempat yang berbahaya digunakan untuk bermain, antara lain sungai, jembatan, dan lingkungan tempat pembuangan sampah.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Sungai

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Tempat pembuangan sampah

Gambar 11.5 Contoh tempat yang berbahaya untuk bermain

2. Menjaga Keselamatan Diri dan Orang Lain

Pada kegiatan berjalan-jalan di perkampungan sekitar sekolah, kamu harus menjaga keselamatan diri sendiri maupun keselamatan teman-temanmu. Obat-obatan, makanan, dan minuman sangat penting untuk dibawa sebagai bekal penunjang keselamatan. Sarana penunjang keselamatan lain yang dapat digunakan adalah tandu. Tandu

digunakan untuk menandu apabila ada teman kita yang benar-benar tidak mampu lagi meneruskan perjalanan. Pengetahuan tentang cara membuat tandu perlu diberikan kepada peserta penjelajahan. Cara membuat tandu sebagai berikut.

Bahan-Bahan

1. Dua tongkat sepanjang 160 cm.
2. Tali tambang sepanjang 5 m.
3. Tongkat sepanjang 45 cm.

Cara Kerja

1. Letakkan dua buah tongkat panjang berjajar selebar badan.
2. Ikatkan satu tongkat kecil pada tongkat panjang dengan jarak 20 cm dari ujung tongkat.
3. Anyamlah tali pada kedua tongkat secara berulang. Ikatkan satu tongkat kecil pada ujung berikutnya. Anyaman menyilang berbentuk huruf X.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 11.6 Keterampilan membuat tandu

3. Mengikuti Petunjuk Guru

Saat melakukan kegiatan di alam bebas, kamu harus senantiasa memerhatikan petunjuk dari guru. Peraturan yang telah ditetapkan hendaknya ditaati agar kegiatan berjalan lancar, tertib, dan aman. Dengan demikian akan tercipta kegembiraan, kesegaran jasmani maupun rohani, serta keselamatan.

Pojok Info

Agar kegiatan penjelajahan berjalan lancar ada beberapa hal yang harus diperhatikan, antara lain sebagai berikut.

1. Makan pagi sebelum melakukan kegiatan.
2. Berdoa sebelum melakukan kegiatan.
3. Memilih jalan yang mudah dilalui.
4. Tidak melalui jalan yang berbahaya, misalnya di tepi tebing atau jurang.
5. Mengikuti perintah dari guru.

Ayo, Lakukan!

Pada saat berjalan-jalan di perkampungan sekitar sekolah, tentukan tempat-tempat yang aman untuk bermain dan tempat-tempat yang membahayakan untuk bermain. Tuliskan tempat-tempat tersebut dalam tabel seperti di bawah ini!

Tabel Tempat Aman dan Berbahaya untuk Bermain

No.	Tempat yang Aman untuk Bermain	Tempat yang Membahayakan untuk Bermain
1.	Halaman rumah	Sungai
2.	. . .	. . .
3.	. . .	. . .
4.	. . .	. . .
5.	. . .	. . .

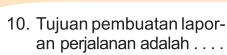
Rangkuman

1. Agar lebih mengetahui dan mengenal lingkungan di sekitar sekolah, dapat melakukan kegiatan berjalan-jalan di perkampungan sekitar sekolah.
2. Kegiatan berjalan-jalan di perkampungan sekitar sekolah bermanfaat sebagai sarana olahraga sekaligus bermain sambil menikmati keindahan suasana alam bebas.
3. Denah jalan sangat diperlukan dalam kegiatan penjelajahan, karena merupakan petunjuk yang harus diikuti agar tidak tersesat atau salah jalan.
4. Dalam kegiatan penjelajahan, setiap peserta harus selalu menjaga keselamatan masing-masing. Peserta juga tidak melakukan perbuatan yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain.
5. Pada saat melakukan kegiatan penjelajahan, peserta dapat mencari dan menentukan tempat-tempat yang aman untuk bermain dan tempat-tempat yang berbahaya untuk bermain.

Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Untuk mengetahui dan mengenal lingkungan di sekitar sekolah, dapat melakukan kegiatan . . . .
   a. berdiskusi
   b. bermain
   c. bercakap-cakap
   d. berjalan-jalan

2. Agar tidak tersesat saat penjelajahan, sebaiknya membawa . . . .
   a. atlas c. buku
   b. denah d. kamera
3. Faktor utama yang harus diperhatikan selama kegiatan penjelajahan adalah . . . .
   a. keselamatan
   c. kebersamaan
   b. keberhasilan
   d. kegembiraan
4. Berikut keadaan tempat yang tidak boleh digunakan untuk bermain adalah . . . .
   a.
   b.
   c.
   d.
5. Bermain sebaiknya memilih tempat yang . . . .
   a. mewah c. ramai
   b. indah d. aman
6. Bermain yang aman dapat dilakukan di . . . .
   a. jalan raya
   b. sungai
   c. lapangan
   d. jembatan
7. Apabila menemukan masalah dalam penjelajahan harus dipecahkan . . . .
   a. bersama
   b. sendiri
   c. sendiri oleh ketua kelompok
   d. oleh guru
8. Selama penjelajahan, tiap-tiap siswa harus memerhatikan keselamatan . . . .
   a. diri sendiri
   b. orang lain
   c. bapak atau ibu guru
   d. diri sendiri dan orang lain
9. Mematuhi semua petunjuk guru saat melakukan penjelajahan bertujuan agar . . . .
   a. dipuji guru
   c. perjalanan aman dan lancar
   b. memperoleh nilai baik
   d. dinilai baik oleh masyarakat

10. Tujuan pembuatan laporan perjalanan adalah . . . .
    a. mudah mengingat pengalaman yang berkesan
    b. memperoleh tambahan nilai dari guru
    c. sebagai evaluasi kegiatan
    d. bukti telah melakukan kegiatan

B. Mari mengisi dengan jawaban yang tepat!

1. Tugas ketua kelompok dalam penjelajahan adalah . . . .
2. Agar kegiatan dapat berjalan baik dan lancar, sebelum pelaksanaan kegiatan dibuat . . . .
3. Dengan kegiatan penjelajahan siswa menjadi lebih . . . dan . . . dengan lingkungannya.
4. Memilih tempat bermain yang aman akan menjamin . . . kita.
5. Alat untuk menolong teman yang tidak mampu melanjutkan perjalanan adalah . . . .

C. Mari Mempraktikkan!

Kamu akan melakukan sebuah perjalanan di luar sekolah. Lakukanlah sesuai dengan panduan gurumu.

1. Lakukan perjalanan sesuai dengan rute atau alur yang telah ditentukan oleh gurumu.
2. Lakukan pengamatan terhadap keadaan sekitar.

Selama perjalanan, gurumu akan mendampingimu. Beliau akan memberikan penilaian terhadap aspek daya tahan, kedisiplinan, kekeluargaan, dan saling menjaga keselamatan antarsesama teman.

Bab XII
Budaya Hidup Sehat 2

Tema: Kesehatan

Materi pembelajaran pada bab ini

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Bahaya penyakit diare, demam berdarah, dan influenza

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Cara menggunakan peturasan

Berbagai penyakit dapat mengancammu sewaktu-waktu. Apabila kamu tidak menerapkan perilaku hidup sehat, kamu bisa saja terserang penyakit yang dapat membahayakan jiwamu. Agar kamu dapat menghindarinya, kamu harus tahu hal-hal yang menyebabkan timbulnya penyakit tersebut. Oleh karena itu, kali ini kamu akan mengenal atau mengetahui seluk-beluk tentang penyakit diare, demam berdarah, dan influenza. Selain itu, kamu juga akan mengenal cara menggunakan peturasan.

Kata Kunci

- diare • demam berdarah • influenza • peturasan

Siapa yang tidak ingin hidup sehat? Pasti semua orang menginginkannya. Bagaimana agar hidup kita sehat? Salah satunya dengan menjaga kebersihan. Kebersihan dapat menghindarkan kita dari kuman penyakit. Oleh karena itu, jagalah selalu kebersihan di sekitarmu.

A. Penyakit yang Membahayakan Kesehatan

1. Penyakit Diare

Hari ini Edo tidak berangkat sekolah. Dia hanya keluar masuk kamar mandi. Terlihat tangannya memegang perut. Wajahnya terlihat merintih menahan sakit. Ternyata, Edo sedang menderita diare.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 12.1 Pada saat diare sering buang air besar

Diare adalah penyakit yang dialami seseorang dengan keadaan sering buang air besar dengan kotoran encer dan banyak cairan. Diare yang berat apabila tidak segera diobati dapat menyebabkan dehidrasi (kehilangan cairan) dan dapat menyebabkan kematian.

a. **Penyebab**

Penyebab penyakit diare sebagai berikut.

1) Keracunan makanan.
2) Kuman penyakit, yaitu virus yang menyebabkan peradangan.
3) Makanan yang terlalu pedas dan makanan yang terlalu asam (diare mekanis).

b. **Gejala-Gejala**

Gejala-gejala penyakit diare sebagai berikut.

1) Sering buang air besar (lebih dari tiga kali dalam sehari) dan kotorannya berbentuk encer atau cair.
2) Perut terasa mulas, mual, dan terkadang disertai ingin muntah.

c. Penanganan

Karena kehilangan banyak cairan, tubuh Edo lemas dan lesu. Melihat keadaan Edo, ibu segera memberikan oralit. Oralit adalah cairan yang terdiri atas larutan gula dan garam. Oralit dapat menggantikan cairan tubuh yang hilang. Meskipun sudah diberikan oralit, Edo harus tetap makan dan minum secara teratur.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 12.2 Edo minum oralit

Sudah dua hari penyakit Edo tidak sembuh-sembuh juga. Akhirnya, ibu memeriksakan Edo ke Puskesmas. Di Puskesmas, Edo diberi obat antidiare. Obat antidiare berfungsi menyerap racun dan kuman penyakit.

d. Pencegahan

Agar kamu tidak mudah terserang penyakit seperti yang dialami Edo, kamu harus mencegahnya dengan berperilaku hidup sehat. Kamu dapat melakukannya dengan perilaku-perilaku berikut ini.

1) Mencuci tangan menggunakan sabun sebelum makan.
2) Minum air yang sudah dimasak.
3) Selalu menutup makanan dan minuman agar terhindar dari lalat, tikus, kecoa, dan hewan pembawa penyakit lainnya.
4) Membuang air besar dan kecil di WC.
5) Mencuci tangan menggunakan sabun sampai bersih setelah buang air besar atau kecil.
6) Membuang sampah di tempatnya.

Sumber: *Cegah Dini Muntaber*, Hingawati Setio, Sunda Kelapa Pustaka, 2008

2. Demam Berdarah

a. Penyebab

Demam berdarah adalah penyakit yang disebabkan oleh virus yang dibawa nyamuk *Aedes aegypti* yang menggigit tubuh manusia. Virus yang dibawa oleh nyamuk tersebut adalah virus *dengue.*

b. Gejala-Gejala

Penyakit demam berdarah ditandai dengan gejala-gejala sebagai berikut.

1) Demam tinggi secara tiba-tiba selama 2–7 hari.
2) Nafsu makan berkurang.
3) Timbul bintik merah pada kulit, biasanya terlihat pada lengan.
4) Sakit kepala yang berat.
5) Sakit otot dan sendi.
6) Badan terasa lemah dan ngilu.
7) Apabila sudah parah akan keluar darah dari hidung, mulut, dan telinga.

Jika muncul gejala-gejala seperti di atas segera periksakan ke dokter, karena apabila terlambat dapat membahayakan jiwa penderita dan dapat mengakibatkan kematian. Banyak sekali kejadian kematian yang diakibatkan keterlambatan dalam pengobatan.

Sumber: *http://id.wikipedia.org/wiki/Demam_berdarah,* diunduh tanggal 10 Desember 2008

c. Penanganan

Ketika menghadapi penderita demam berdarah yang perlu dilakukan adalah kecepatan dan ketepatan perawatan. Oleh karena itu, penderita demam berdarah harus segera dibawa ke rumah sakit agar segera mendapatkan perawatan. Jangan sampai menunggu penderita parah keadaannya. Hal yang mungkin terjadi adalah jiwa penderita tidak akan tertolong.

d. Pencegahan

Penyakit demam berdarah sering muncul pada saat musim hujan tiba. Pada musim hujan nyamuk-nyamuk itu berkembang biak di air yang menggenang. Agar tidak menjadi sarang berkembangnya nyamuk, Oca dan Edo beserta warga lainnya bekerja bakti membersihkan ling-

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 12.3 *Fogging* adalah salah satu pencegahan penyakit demam berdarah

kungan. Oca dan Edo mengumpulkan kaleng-kaleng bekas. Sampah-sampah kaleng itu dikubur.

Selain mengubur barang-barang bekas, untuk mencegah penyakit demam berdarah, kamu dapat melakukan hal-hal berikut ini.

1) Melakukan kebiasaan baik, seperti makan makanan yang bergizi, olahraga secara rutin, dan istirahat yang cukup.
2) Membersihkan selokan-selokan.
3) Membersihkan dan menguras bak mandi minimal tiga hari sekali.
4) Menutup tempat penyimpanan air.
5) Memiara ikan pemakan jentik-jentik nyamuk.
6) Memasang kawat nyamuk di lubang ventilasi.
7) Pemberian bubuk abate pada tempat-tempat penampungan air.
8) Melakukan penyemprotan atau *fogging* nyamuk di sekitar lingkungan rumah.

Sumber: *http://id.wikipedia.org/wiki/Demam_berdarah,* diunduh tanggal 10 Desember 2008

3. Influenza

Malam ini Oca susah tidur. Dia hanya membolak-balikkan badan. Oca susah bernapas, hidungnya tersumbat. Tubuh Oca demam. Ternyata, dia menderita influenza.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 12.4 Oca sakit flu

Penyakit influenza yang diderita Oca adalah penyakit yang menyerang saluran pernapasan. Saluran-saluran pernapasan itu, seperti hidung dan tenggorokan. Penyakit ini disebut juga dengan sakit flu. Penyakit influenza ini mudah sekali menular kepada orang lain. Biasanya bibit penyakit terbang bersama debu-debu yang tertiup angin, lalu terhirup oleh manusia.

a. Penyebab

Penyakit ini disebabkan oleh virus influenza. Virus ini menyerang saluran pernapasan sehingga terasa sakit di tenggorokan.

Sumber: *http://www.blogdokter.net/2007/03/12/influenza/,* diunduh tanggal 10 Desember 2008

b. Gejala-Gejala

Gejala-gejala penyakit influenza adalah:

1) demam dan badan menggigil;
2) sakit kepala;
3) nyeri otot punggung; dan
4) badan terasa lemas, kehilangan selera makan, batuk-batuk serta mata seperti terbakar.

Sumber: *http://www.blogdokter.net/2007/03/12/influenza/,* diunduh tanggal 10 Desember 2008)

c. Penanganan

Penanganan influenza dapat dilakukan dengan obat ataupun tanpa obat. Penanganan tanpa obat dilakukan dengan cara istirahat, banyak makan buah-buahan, makan makanan yang bergizi, dan tidak melakukan kegiatan yang berlebihan. Penanganan dengan obat adalah dengan memeriksakan ke dokter. Dari dokter kamu akan mendapat obat yang sesuai. Obat yang beredar di pasaran belum tentu sesuai. Ketika menggunakan obat harus sesuai dengan resep dokter.

Sumber: *http://medicastore.com/penyakit/32/influenza.html,* diunduh tanggal 10 Desember 2008

d. Pencegahan

Agar kamu dapat terhindar dari penyakit influenza, kamu harus bisa mencegahnya. Bagaimana cara mencegahnya? Berikut adalah cara-cara mencegah penyakit influenza.

1) Makan makanan yang sehat dan bergizi.
2) Istirahat yang cukup.
3) Berolahraga secara teratur.
4) Ketika bersin harus menutup hidung dan mulut.
5) Ketika sedang sakit influenza jangan membuang ingus sembarangan.
6) Jangan tidur bersama penderita.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 12.5 Oca sedang makan makanan bergizi

Namun, jika kamu sudah terkena influenza, segera minum obat flu atau antiinfluenza. Minum air putih yang banyak, hindari tempat-tempat yang berdebu, dan istirahat yang cukup. Jika masih sakit, segera berobat ke dokter.

Berikanlah pendapatmu terhadap perilaku-perilaku berikut ini. Kamu cukup menuliskan kata setuju atau tidak setuju terhadap perilaku pada gambar.

a.
. . . .

b.
. . . .

c.
. . . .

d.
. . . .

e.
. . . .

Sumber: *Dokumen Penerbit*

B. Menggunakan dan Membersihkan Peturasan

Peturasan adalah tempat membuang air kecil dan besar. Istilah lainnya adalah kloset. Zaman dulu orang pedesaan membuang air besar di kakus. Kakus adalah tempat membuang air besar yang kondisinya terbuka sehingga tidak layak untuk kesehatan. Kakus dengan kondisi seperti itu dapat menularkan bibit penyakit melalui lalat.

Dengan adanya peturasan dapat mengurangi penularan penyakit dari kotoran manusia. Pada peturasan terdapat air yang membatasi kontak dengan udara luar sehingga lalat tidak bisa masuk. Peturasan ada dua jenis, yaitu peturasan duduk dan peturasan jongkok.

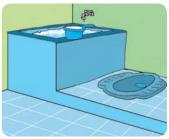
1. Cara Menggunakan Peturasan Duduk

Pertama, buka dulu penutup lubangnya. Duduklah seperti duduk di kursi. Setelah selesai, bersihkan dirimu. Kemudian bersihkan kotoran dengan menyiramkan air melalui saluran air yang telah disediakan dengan menekan tuas atau keran air yang ada di posisi belakang kloset. Bersihkan kloset setiap hari agar kotoran tidak menempel dan tetap terjaga kebersihannya dengan baik.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 12.6 Peturasan duduk

Sumber: *http://www.ideaonline.co.id,* diunduh tanggal 8 Desember 2008

2. Cara Menggunakan Peturasan Jongkok

Cara menggunakan peturasan jongkok pada saat buang air besar adalah dengan duduk jongkok pada pijakan kaki kanan dan kaki kiri di atas dinding kloset. Setelah selesai, bersihkan dirimu. Kemudian siram kotoran dengan air dari bak mandi sampai bersih dan tidak ada sisa kotoran yang menempel di dinding kloset. Bersihkan kloset setiap hari dengan menyikat dinding-dinding kloset dan beri cairan pengharum.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 12.7 Peturasan jongkok

Rumah yang sehat dan ideal di dalamnya harus ada peturasan. Di rumah Oca ada peturasan. Peturasan di rumahnya berfungsi dengan baik. Saluran airnya mengalir lancar. Peturasan di rumah Oca juga dijaga kebersihannya.

Agar tidak berbau, Oca dan anggota keluarga lainnya membersihkannya setiap selesai menggunakan. Oca selalu menyiramnya sampai bersih. Setiap hari Oca juga membersihkan lantainya. Lubang peturasan juga dibersihkannya secara rutin.

Ayo, Lakukan!

Bagaimana pendapatmu terhadap pernyataan-pernyataan di bawah ini? Jawablah dengan pernyataan ya atau tidak, sesuai dengan keadaan yang kamu alami.

1.

   Sumber: *Dokumen Penerbit*

   Menggunakan kloset duduk dengan cara duduk.

   . . . .

2.

   Sumber: *Dokumen Penerbit*

   Di peturasan rumahmu tersedia air yang cukup untuk membersihkan diri setiap selesai menggunakan peturasan.

   . . . .

3.

   Sumber: *Dokumen Penerbit*

   Menyiram peturasan setelah selesai menggunakan.

   . . . .

4.

   Sumber: *Dokumen Penerbit*

   Menyikat peturasan secara rutin.

   . . . .

5.

   Sumber: *Dokumen Penerbit*

   Memberikan karbol pembersih setelah menyikat dan memasang pengharum ruangan.

   . . . .

Pojok Info

Virus influenza bisa tinggal di sebuah permukaan selama tiga jam. Jadi, jangan hanya dibersihkan dengan kemoceng. Akan tetapi, bersihkan tempat-tempat yang pernah disentuh oleh orang yang sakit dengan

disinfektan, misalnya permukaan meja, telepon, *keyboard*, dan benda lain yang digunakan bersama. Hindari pula minum dari gelas yang sama dengan orang yang sedang sakit flu.

Sumber: *http://www.kompas.com/red/xlm/2008/10/24/14033531/lindungi.tubuh.dari.influenza,* diunduh tanggal 10 Desember 2008

Rangkuman

1. Diare adalah penyakit yang dialami seseorang dengan keadaan sering buang air besar lebih dari tiga kali dalam sehari dengan kotoran encer dan banyak cairan.
2. Demam berdarah adalah penyakit yang disebabkan oleh virus yang dibawa oleh nyamuk *Aedes aegypti* yang menggigit tubuh manusia. Virus yang dibawa oleh nyamuk tersebut adalah virus *dengue*.
3. Influenza adalah penyakit yang menyerang saluran pernapasan. Saluran-saluran pernapasan itu seperti hidung dan tenggorokan. Penyakit ini disebut juga dengan sakit flu.
4. Peturasan atau kloset adalah tempat untuk membuang air kecil dan besar.
5. Peturasan ada dua jenis, yaitu peturasan duduk dan peturasan jongkok.
6. Peturasan duduk digunakan dengan cara duduk, sedangkan peturasan jongkok digunakan dengan cara jongkok.

Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Pertolongan pertama kepada orang yang menderita penyakit diare adalah . . . .
   a. mengompres dahi dengan air hangat
   b. mengompres dahi dengan air es
   c. memberikan minum yang banyak
   d. memberikan makan yang banyak

2. Salah satu pencegahan penyakit diare adalah . . . .
   a. mengubur kaleng-kaleng bekas
   b. istirahat yang cukup
   c. olahraga teratur
   d. menutup makanan
3. Penyakit demam berdarah disebabkan oleh . . . .
   a. virus influenza
   b. virus *dengue*
   c. nyamuk *Anopheles*
   d. bakteri *colera*
4. Salah satu ciri atau gejala dari penyakit demam berdarah adalah . . . .
   a. buang air besar lebih dari tiga kali sehari
   b. muncul bintik-bintik merah pada lengan
   c. batuk-batuk dan hidung berair
   d. perut terasa mulas
5. Penyakit influenza mudah menular melalui . . . .
   a. udara
   b. air
   c. nyamuk
   d. sentuhan
6. Penyakit influenza merupakan penyakit yang menyerang . . . .
   a. saluran pencernaan
   b. saluran pernapasan
   c. peredaran darah
   d. kekebalan tubuh
7. Salah satu cara agar terhindar dari penyakit influenza adalah . . . .
   a. jangan tidur bersama penderita
   b. memiara ikan pemakan jentik nyamuk
   c. melakukan penyemprotan atau *fogging*
   d. mencuci tangan dengan sabun setelah buang air besar
8. Ketika bersin sebaiknya . . . .
   a. membiarkan air liur keluar
   b. menutup hidung dan mulut
   c. mendekati teman
   d. mulut dibuka lebar
9. Tempat yang tepat untuk membuang air besar dan kecil adalah . . . .
   a. sumur
   b. kakus
   c. peturasan
   d. westafel

10. Dengan menggunakan peturasan, dapat mengurangi penularan penyakit melalui kotoran manusia karena . . . .
    a. peturasan terbuat dari semen
    b. lalat tidak suka mendekati peturasan
    c. di peturasan terdapat pewangi yang digantung
    d. terdapat air yang membatasi kontak dengan udara luar

B. Mari mengisi dengan jawaban yang tepat!

1. Diare yang berat apabila tidak segera diobati dapat menyebabkan . . . dan . . . .
2. Cairan yang terdiri atas larutan gula dan garam disebut . . . .
3. Nyamuk yang menyebabkan penyakit demam berdarah adalah . . . .
4. Apabila kamu menderita penyakit influenza sebaiknya kamu menghindari tempat-tempat yang . . .
5. Cara menggunakan kloset jongkok pada saat buang air besar adalah dengan cara . . . .

C. Mari Mempraktikkan!

Lakukanlah sebuah kegiatan menjaga kebersihan di lingkungan sekolahmu. Lakukan sesuai dengan langkah-langkah berikut ini.

1. Bagilah kelasmu ke dalam beberapa kelompok. Setiap kelompok akan membersihkan tempat-tempat tertentu seperti kamar mandi, ruang kelas, halaman depan, halaman belakang, perpustakaan, UKS, dan tempat-tempat lain yang perlu dibersihkan.
2. Lakukan pengundian untuk menentukan tempat-tempat yang harus dibersihkan oleh setiap kelompok.
3. Bersihkan tempat-tempat yang telah ditentukan berdasarkan pengundian tersebut.

Pada saat melakukan kegiatan di atas, gurumu akan memberikan penilaian terhadap keaktifan, kekompakan, kerja sama, kekeluargaan, dan kedisiplinanmu.

Latihan Ulangan Kenaikan Kelas

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Contoh kombinasi gerak nonlokomotor dapat ditemukan dalam permainan . . . .
   a. gobak sodor
   b. kucing-kucingan
   c. lompat tali
   d. ombak laut

2. Pada saat latihan memvoli menggunakan bola . . . .
   a. kecil   c. bekel
   b. besar   d. kasti

3. Posisi kaki kiri ketika memvoli bola bawah dengan satu tangan adalah . . . .
   a. di depan
   b. di belakang
   c. sejajar
   d. diangkat

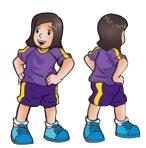
4. Pada saat memvoli bola atas dengan satu tangan, lecutan tangan kanan mengarah pada permukaan bola bagian . . . .
   a. atas
   b. bawah
   c. depan
   d. belakang

5. Posisi badan ketika memvoli bola bawah menggunakan dua tangan adalah . . . .
   a. membungkuk
   b. berdiri
   c. jongkok
   d. menekuk

6.

   Gerakan ini dapat melatih kelenturan . . . .
   a. bahu
   b. lengan
   c. punggung
   d. leher

7. Contoh latihan kelenturan adalah . . . .
   a. gerakan kayang
   b. lompat rintangan
   c. loncat tegak
   d. meroda

8.

   Gerakan ini dapat melenturkan otot . . . .
   a. leher
   b. lengan
   c. pinggang
   d. punggung

9. Membuka kaki lebar-lebar kemudian badan membungkuk mencium salah satu lutut secara bergantian melatih kelenturan otot . . . .
   a. pinggang
   b. punggung
   c. lutut
   d. bahu

10. Olahraga yang sangat murah dan mudah dilakukan adalah . . . .
    a. senam
    b. basket
    c. sepak bola
    d. bola voli

11.

    Gerakan di atas merupakan kombinasi gerakan . . . .
    a. melompat, menekuk, dan membungkuk
    b. melompat, menggerakkan kaki, dan menggerakkan tangan
    c. mengayun, menekuk, dan merentangkan kedua tangan
    d. mengayun, meliuk, dan membungkuk

12. Gerakan meloncat sambil memutar badan dilakukan dengan sikap awal . . . .
    a. jongkok
    b. berdiri tegak
    c. duduk
    d. tidur telentang

13. Gerakan meloncat dapat melatih otot . . . .
    a. tangan
    b. pinggang
    c. kaki
    d. bahu
14. Permainan egrang dapat melatih kekuatan otot . . . .
    a. tangan dan punggung
    b. kaki dan pinggang
    c. tangan dan bahu
    d. kaki dan tangan
15. Melempar dan menangkap bola merupakan salah satu jenis senam . . . .
    a. lantai
    b. irama
    c. ritmik
    d. ketangkasan
16. Agar tubuh sehat dan bugar, lakukan olahraga secara . . . .
    a. teratur
    b. jarang
    c. berlebihan
    d. malas-malasan
17. Pada saat latihan, apabila kamu belum bisa berenang, kamu dapat menggunakan alat bantu . . . .
    a. kacamata
    b. *banana boat*
    c. pelampung
    d. papan selancar
18. Pada saat meluncur dalam renang gaya dada, posisi tangan dan kaki harus . . . .
    a. lurus
    b. ditekuk
    c. menyilang
    d. mengayuh
19. Alat bantu yang dapat digunakan untuk berlatih gerakan kaki pada renang gaya dada adalah . . . .
    a. perahu karet
    b. papan selancar
    c. kaki katak
    d. pelampung
20. Kegiatan yang dapat menanamkan rasa syukur kepada Tuhan dan membangkitkan rasa cinta tanah air adalah . . . .
    a. permainan
    b. perlombaan
    c. perjalanan
    d. persahabatan
21. Sebelum melakukan perjalanan sebaiknya membuat . . . .
    a. pengumuman
    b. laporan
    c. perencanaan
    d. makanan dan minuman

22. Benda-benda yang dibawa ketika melakukan perjalanan adalah . . . .
    a. senjata tajam
    b. obat-obatan ringan
    c. hewan piaraan
    d. alat-alat permainan
23. Tempat yang aman untuk bermain adalah . . . .
    a. trotoar
    b. halaman sekolah
    c. lingkungan pabrik
    d. jembatan
24. Contoh perilaku menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain adalah . . . .
    a. mengikuti petunjuk guru
    b. melanggar aturan
    c. mengganggu teman
    d. bercanda yang berlebihan
25. Penyakit diare merupakan jenis penyakit menular dengan perantara . . . .
    a. udara
    b. sentuhan
    c. nyamuk
    d. bakteri
26. Diare yang disebabkan karena makanan yang terlalu pedas dan terlalu asam disebut . . . .
    a. diare bakteri
    b. diare virus
    c. diare turunan
    d. diare mekanis
27. Demam berdarah biasanya mewabah pada musim . . . .
    a. kemarau
    b. semi
    c. penghujan
    d. gugur
28. Membersihkan dan menguras bak mandi minimal . . . .
    a. tiga hari sekali
    b. lima hari sekali
    c. seminggu sekali
    d. sebulan sekali
29. Salah satu gejala atau ciri-ciri penyakit influenza adalah . . . .
    a. keluar bintik merah
    b. demam menggigil
    c. rambut rontok
    d. perut mulas

30. Peturasan sebaiknya dibersihkan setiap . . . .
    a. selesai digunakan
    b. tiga hari sekali
    c. seminggu sekali
    d. sebulan sekali

B. Mari mengisi dengan jawaban yang tepat!

1. Egrang adalah alat permainan untuk . . . .
2. Kegiatan kelompok harus dilakukan dengan . . . .
3. Senam ketangkasan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu . . . dan . . . .
4. Latihan peregangan tangan ke atas, depan, bawah, dan belakang dilakukan dengan hitungan . . . .
5. Menentukan peralatan yang harus dibawa merupakan tahap . . . dalam penjelajahan.
6. Pada saat melakukan perjalanan, kamu harus memerhatikan petunjuk . . . .
7. Pada saat renang gaya dada, tangan ditarik ke depan dada dengan telapak tangan saling . . . .
8. Penyakit diare dapat disebabkan oleh makanan yang terlalu . . . atau makanan yang terlalu . . . .
9. Oralit adalah cairan yang terdiri atas . . . dan . . . .
10. Ketika sedang menderita influenza sebaiknya jangan membuang ingus . . . .

C. Mari menjawab dengan tepat!

1. Praktikkan memvoli bola atas dengan dua tangan!
2. Sebutkan tiga contoh senam ketangkasan yang menggunakan alat!
3. Sebutkan tiga manfaat yang diperoleh dari kegiatan penjelajahan alam?
4. Apa saja upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah penyakit demam berdarah?
5. Apakah fungsi peturasan?

Glosarium

bugar : sehat dan segar

dehidrasi : kehilangan cairan tubuh

denah : gambar yang menunjukkan lokasi atau bagian dari suatu tempat

diare : buang air besar berbentuk cairan

disinfektan : bahan kimia yang digunakan untuk mencegah terjadinya infeksi atau pencemaran oleh jasad renik atau obat yang digunakan untuk membasmi kuman penyakit

egrang : alat permainan untuk berjalan yang terbuat dari dua batang bambu yang panjangnya sama, bagian bawahnya diberi dudukan tempat meletakkan kaki

fogging : cara yang digunakan untuk membasmi nyamuk-nyamuk dengan pengasapan

gerak lokomotor : gerak berpindah tempat untuk seluruh tubuh

gerak nonlokomotor : gerak dari bagian tubuh yang berbentuk dalam satu pola diam di tempat atau tidak menyebabkan perpindahan tempat

gerak manipulatif : keterampilan yang memerlukan koordinasi mata, tangan, atau bagian tubuh lainnya

influenza : penyakit demam, mudah menular yang disebabkan oleh virus yang menyerang saluran pernapasan

ketangkasan : kecepatan; kecekatan

kloset : tempat membuang air besar, biasanya terbuat dari porselen dan dipasang di dalam kamar kecil

kombinasi : gabungan dari beberapa gerakan

lingkungan : daerah atau kawasan di sekitar yang memengaruhi pertumbuhan manusia atau hewan
matras : alas untuk senam
melompat : melakukan tolakan kaki dengan tumpuan satu kaki, seperti melompat tinggi, dan lompat jauh
meluncur : bergerak dengan cepat
membungkuk : menunduk dengan mengelukkan punggung
memvoli : memukul bola menggunakan tangan dalam permainan bola voli
menekuk : melipat atau membungkukkan salah satu anggota badan
mengayun : menggerakkan tangan ke depan dan ke belakang atau ke samping kiri dan kanan secara teratur
oralit : obat berupa bubuk garam yang dicairkan sebagai pengganti mineral dan cairan yang keluar akibat penyakit muntah berak atau diare
penjelajahan : kegiatan yang dilakukan dengan berjalan kaki ke tempat-tempat yang ditentukan
peregangan : gerakan-gerakan yang dilakukan agar otot tidak kaku
peturasan : tempat yang digunakan untuk buang air besar atau kecil
push up : gerakan mengangkat dan menurunkan badan, dilakukan dengan posisi telungkup, tetapi badan tidak sampai menyentuh tanah karena di topang kaki dan tangan
rute : jarak atau arah yang harus ditempuh atau dilalui
ritmik : gerak dilakukan sesuai dengan irama
senam lantai : senam yang gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai
virus : mikroorganisme yang tidak dapat dilihat dengan menggunakan mikroskop biasa, merupakan penyebab dan penular penyakit

Indeks

B

Berdiri, 4, 5, 6, 7, 8, 15, 16, 17
Berjalan, 2, 3, 23, 24
Berlari, 2, 3, 11, 18, 19

D

Daya tahan, 13, 16, 18, 19
Demam berdarah, 121, 123, 124, 125
Diare, 121, 122, 130, 131

E

Egrang, 82, 83, 86, 87, 133

G

Gerak, 1, 2, 4, 5, 6, 9, 11
Gerak lokomotor, 1, 2, 10, 11, 49, 55, 56
Gerak manipulatif, 1, 6, 11, 55, 61
Gerak nonlokomotor, 1, 4, 10, 11, 55, 58
Gerak ritmik, 33, 34, 38, 39, 40, 89, 90
Guling ke belakang, 27, 28, 31, 32
Guling ke depan, 25, 26, 30, 31

I

Influenza, 121, 125, 126, 127, 129, 130, 136
Istirahat, 41, 44, 45, 46

K

Kebersihan, 41, 42, 43, 47
Kebugaran jasmani, 13, 18, 69
Kekuatan, 13, 14, 15, 18, 19, 20
Kekuatan otot bahu, 13, 14, 15, 18
Kekuatan otot dada, 13, 15, 50
Kelentukan, 69, 75
Kelenturan, 52, 69, 70, 71, 72, 75, 133
Kesehatan, 41, 42
Keseimbangan, 21, 22, 23, 24, 30
Keselamatan, 108, 111, 113, 115, 116, 118
Keserasian gerak, 50, 89
Ketangkasan, 21, 25, 30, 31, 77, 78
Kombinasi, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 80, 92, 107, 133
Kombinasi gerak, 1, 2, 4, 5, 9, 55

L

Latihan pemanasan, 4, 74
Latihan pernapasan, 106
Lompat tali, 60, 84, 85, 86, 133
Lompat tali beregu, 84, 85
Lompat tali berpasangan, 84
Lompat tali perorangan, 84

M

Melempar bola, 6, 7, 12, 50
Meliukkan badan, 59, 66, 67, 92, 93
Melompat, 56, 57, 60
Meloncat di tempat, 78
Meloncat ke belakang, 79
Meloncat ke depan, 56, 78
Meloncat ke samping, 79
Memantulkan bola, 61, 62, 66
Membungkuk, 4, 5, 10, 11, 58, 71, 134
Memutar bahu, 14, 91
Memutar lengan, 58, 59, 60, 67
Memvoli bola, 63, 66, 68, 133
Menahan bola, 9, 53, 64
Menangkap bola, 6, 8, 9, 12, 53
Menekuk lutut, 33, 39, 40, 50, 58
Menendang bola, 6, 10, 64, 65
Mengayun, 4, 11, 33, 35, 58
Merentangkan, 15, 50
Meroda, 29, 30, 32, 52

O

Olahraga, 1, 42, 50, 112, 125
Oralit, 123
Otot, 13, 14, 15, 17, 18, 20, 44

P

Pakaian, 41, 42, 43, 44, 47
Penjelajahan, 112, 113, 115
Peregangan, 19, 52, 69, 72, 73, 89
Permainan, 1, 3, 4, 6, 9, 56, 61
Peturasan, 121, 127, 128, 129, 130, 137

R

Rekreasi, 45, 46, 47
Renang gaya dada, 101, 102, 106, 107, 110, 108

S

Senam ketangkasan, 21, 25, 30, 77, 86
Senam lantai, 21, 22, 30

T

Tidur, 41, 44, 45, 47

Z

Zig-zag, 24, 30

Lampiran

I. Tes Kesegaran Jasmani untuk Anak Umur 6–9 Tahun

TKJI dipergunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani anak umur 6–9 tahun. TKJI ini merupakan satu rangkaian tes. Oleh karena itu, semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan dan tidak terputus-putus dengan urutan sebagai berikut.

1. Lari 30 meter, bertujuan untuk mengukur kecepatan.
2. Tes gantung dan siku tekuk, bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
3. Tes baring duduk 30 detik, bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
4. Loncat tegak, bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.
5. Lari 600 meter, bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan paru-paru.

A. Persiapan

1. Peserta

Peserta dianjurkan sudah makan, sedikitnya 2 jam sebelum melakukan tes. Peserta memakai pakaian dan sepatu olahraga. Peserta hendaknya mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes. Sebelum melakukan tes, peserta melakukan pemanasan. Apabila tidak melaksanakan satu butir tes atau lebih dinyatakan gagal.

2. Petugas

Petugas memberikan pemanasan terlebih dahulu dan memberikan kesempatan kepada peserta untuk mencoba gerakan-gerakan. Petugas memerhatikan perpindahan pelaksanaan butir tes satu ke butir tes berikutnya secepat mungkin. Petugas juga memberikan nomor dada yang jelas. Peserta didik yang tidak mampu melakukan gerakan pada satu butir tes atau lebih diberi nilai 0 (nol). Untuk mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir seperti berikut.

Tabel Formulir

Formulir TKJI

Nama : YANTI (~~Putera~~/Putri)
Umur : 8 Tahun , Nama Sekolah: ________________
Tanggal Tes : ____________ Tempat Tes : ________________

No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 30 meter	9,8 detik	3	
2.	Gantung siku tekuk	9,4 detik	3	
3.	Baring duduk 30 detik	13 kali	4	
4.	Loncat tegak – Tinggi raihan: 202 cm – Loncatan I : 227 cm – Loncatan II: 219 cm – Loncatan III: 220 cm	25 cm	3	selisih raihan 227 – 202 = 25
5.	Lari 600 meter	3 menit 41 detik	3	
6.	Jumlah nilai		16	
7.	Klasifikasi	Sedang		

Coret yang tidak perlu

Petugas tes

____

B. Kriteria Penilaian

Penilaian tingkat kesegaran jasmani Indonesia bagi anak umur 6–9 tahun dilakukan dengan merujuk tabel nilai dan tabel norma.

Tabel nilai tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak umur 6–9 tahun (Putra)

Nilai	Lari 30 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
5	s.d – 5.5”	40 ke atas	17 ke atas	23 ke atas	s.d –2’35”	5
4	5.6’ – 6.1”	22” – 29”	13 – 16	23 – 37	240” – 3’00”	4
3	6.2” – 6.5”	9” – 21”	7 – 12	22 – 29	3’01” – 3’45”	3
2	3.0” – 8.6”	3” – 8”	2 – 6	13 – 21	3’45” – 4’48”	2
1	8.7” – dst	0 – 2”	0 – 1	12 dst	4’49”. dst	1

Tabel nilai tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak umur 6–9 tahun (Putri)

Nilai	Lari 30 Meter	Gantung Siku tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
5	s.d – 5.8"	33 ke atas	15 ke atas	38 ke atas	s.d –2'53"	5
4	5.9' – 6.6"	18" – 32"	11 – 14	29 – 37	2'54" – 3'23"	4
3	6.7" – 7.8"	9" – 17"	4 – 10	22 – 28	3'24" – 4'08"	3
2	7.9" – 9.2"	3" – 8"	2 – 3	13 – 21	4'0" – 51'3"	2
1	9.3" – dst	0 – 2"	0 – 1	1 – 12	5'04". dst	1

Tabel norma tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak umur 6–9 tahun putra dan putri

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	
1.	22 – 25	Baik Sekali	(BS)
2.	18 – 21	Baik	(B)
3.	14 – 17	Sedang	(S)
4.	10 – 13	Kurang	(K)
5.	5 – 9	Kurang Sekali	(KS)

C. Petunjuk Pelaksanaan

1. Lari 30 meter

Sikap awal berdiri di belakang start. Pada aba-aba "siap" peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk berlari. Pada aba-aba "Ya" peserta lari secepat mungkin menuju garis finis dengan menempuh jarak 30 meter. Petugas mencatat waktu lari.

2. Tes Gantung Siku Tekuk

Sikap awal berdiri di bawah palang tunggal, lalu berpegangan dengan telapak tangan menghadap ke belakang kepala. Peserta melompat dengan menolakkan kedua kaki hingga mencapai sikap bergantung siku tekuk. Petugas menghitung lamanya bertahan menggunakan *stopwatch*.

3. Baring Duduk 30 detik

Sikap awal berbaring telentang. Kedua lutut ditekuk membentuk sudut ± 90 derajat. Kedua tangan berselang selip di belakang kepala. Kemudian peserta melakukan gerakan baring duduk. Hasil yang dihitung atau dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.

4. Loncat Tegak

Tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur. Peserta berdiri tegak dekat dinding. Tangan yang dekat dengan dinding diangkat lurus ke atas dan ditempelkan pada papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. Peserta mengambil awalan untuk meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan skala sehingga menimbulkan bekas. Hasil yang dicatat petugas yaitu raihan tegak, ketiga raihan saat meloncat dan loncatan tertinggi dikurangi raihan tegak.

5. Lari 600 meter

Sikap awal berdiri di belakang garis start. Pada aba-aba "Siap" peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari. Pada aba-aba "Ya" peserta lari menuju garis finis dengan menempuh jarak 600 meter. Petugas mencatat waktu peserta berlari.

II. Penilaian Status Gizi

Status gizi adalah suatu keadaan atau status yang menyatakan tingkat kecukupan gizi seseorang. Penilaian status gizi dapat dilakukan dengan pengukuran antropometri dengan mengukur berat badan dan tinggi badan. Selanjutnya, penilaian status gizi digunakan rumus Indeks Massa Tubuh (*Body Mass Index* = BMI) sebagai berikut.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan kuadrat (m}^2\text{)}}$$

Nilai ambang batas, dibedakan menurut jenis kelamin sebagai berikut.

Klasifikasi Status Gizi	Perempuan	Laki-laki
Kurang/Kurus	< 20,1	< 18,7
Normal	20,1 – 25	18,7 – 23,8
Obese/Gemuk	≥ 30	≥ 28,6
Nilai rata-rata yang dapat diterima	22	20,8

Sumber: *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahragawan Pelajar, Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani,* Depdiknas, 2000

Daftar Pustaka

Anonim. 2000. *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar.* Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Departemen Pendidikan Nasional.

Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli.* Solo: Era Pustaka Utama.

Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket.* Solo: Era Intermedia.

Badan Standar Nasional Pendidikan. 2006. *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah.*

Gifford, Clive. 2007. *Keterampilan Sepak Bola.* Penerjemah: Andri Setyawan. Yogyakarta: Citra Aji Parama.

Giyarto. 2008. *Berkemah Aman dan Menyenangkan*. Jakarta: Permata Equator Media.

Iswanto. 2007. *Pola Hidup Sehat dalam Keluarga.* Jakarta: Sunda Kelapa Pustaka.

Kuswilono. 2008. *Belajar dan Bermain dengan Denah*. Jakarta: Permata Equator Media.

Lutan, Rusli. 2002. *Menuju Sehat dan Bugar.* Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.

Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepak bola*. Penerjemah: Eko Wahyu Setiawan. Bandung: Pakar Raya.

Nawangsari, Dewi. 2008. *Dasar-Dasar Berenang*. Klaten: Intan Pariwara.

Pusat Bahasa Depdiknas. 2000. *Pedoman Umum Ejaan Bahasa Indonesia yang Disempurnakan.* Jakarta: Pusat Bahasa dan Intan Pariwara.

________. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia.* Edisi Ketiga. Jakarta: Balai Pustaka.

Setio, Hingawati. 2008. *Cegah Dini Muntaber.* Jakarta: Sunda Kelapa Pustaka.

Tim Senam. *Buku Diktat Mata Kuliah Senam Irama.* Yogyakarta: Program Studi PJKR Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

http://allabout-swimming.blogspot.com
http://budaya-indonesia.org
http://fendinurdiantoro.blogspot.com
http://guruprofesional.wordpress.com
http://id.answer.yahoo.com
http://id.wikipedia.org
http://mainantempdoeloe.wordpress.com
http://medicastore.com
http://ortipulang.blogspot.com
http://www.blogdokter.net
http://www.ideaonline.co.id
http://www.kapanlagi.com
http://www.kompas.com
http://www.wonosari.com
www.jadilangsing.com

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

untuk Kelas III SD/MI

SEHAT PANGKAL PANDAI

Kalimat di atas tentu jarang kamu dengar ya, kan?
Harusnya kan rajin pangkal pandai!
Benar.
Tetapi, mana bisa rajin kalau tubuh kita tidak sehat?
Jadi, kalau mau rajin, harus sehat dahulu.
Kalau tubuh kita selalu sehat, belajar akan lebih semangat.
Apa yang diajarkan Bapak/Ibu guru pun lebih mudah kita serap.
Betul tidak?
Nah, oleh karena itu, jagalah selalu kesehatanmu.
Bagaimana menjaga kesehatan tubuh kita?
Rajin berolahraga!
Makan makanan yang bergizi.
Bergizi bukan berarti mahal lho!
Selain itu, jagalah kebersihan!
Tepat sekali, karena kebersihan itu pangkal kesehatan.
Olahraga apa yang bisa membuat tubuh sehat?
Makanan seperti apakah yang bergizi?
Bagaimana cara menjaga kebersihan?
Bersama buku ini kamu akan diajak mempelajari itu semua.
Karena itu, buku ini jangan cuma dipelajari saja.
Praktikkan apa yang ada di buku ini.
Pasti tubuhmu akan selalu sehat.
Kalau tubuhmu sehat, bermain dan belajar pun jadi semangat.

ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-043-6 (jil. 3f)

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui **Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009, tanggal 12 Agustus 2009**.

*Harga Eceran Tertinggi (HET) *Rp12.672,00*